

COMPARAÇÃO DE MODELOS DE PERIODIZAÇÃO SOBRE EFEITOS PROMOVIDOS NAS VARIÁVEIS DA SÍNDROME METABÓLICA

Ricardo Ribeiro Agostinete, Bárbara de Moura de Mello Antunes, Raoni Bernardes Malta, Bruno Affonso Parenti de Oliveira, Suziane Ungari Cayres, Marco Aurélio Batista Junior; Ismael Forte Freitas Júnior.

Universidade Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho- Campus Presidente Prudente
ricardo.unesp_edf@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO: A obesidade é uma patologia de crescente prevalência mundial e que acomete de forma alarmante a população pediátrica, sendo considerada como um fator de risco independente para o desenvolvimento de diversos distúrbios metabólicos, como por exemplo a Síndrome Metabólica que é caracterizada pela presença de 3 ou mais fatores de risco à saúde. **OBJETIVO:** Analisar o efeito e a eficiência de dois modelos de treinamento sobre as variáveis da Síndrome Metabólica. **METODOLOGIA:** A amostra do presente estudo longitudinal foi composta por 41 adolescentes obesos, sendo que 12 adolescentes realizaram o treinamento funcional/ aeróbico e 29 treinamento o concorrente (uma mesma sessão de treinamento composta por 30 minutos de exercício resistido em academia e 30 minutos de corrida ou caminhada). Todos os indivíduos são participantes de um projeto de extensão universitária com tratamento multidisciplinar de 20 semanas para o emagrecimento saudável, denominado “Super Ação” realizado na FCT-UNESP. No início das atividades houve um período de quatro semanas de adaptação neuromuscular e realização de testes de carga máxima para estabelecer a intensidade de treinamento, seguindo as orientações propostas por Watts (2004) para os treinos Resistido e Funcional. O treinamento resistido composto por atividades com trabalho de sobrecarga em academia e o treinamento funcional foi caracterizado pela execução de atividades com pesos livres utilizando a escala de Percepção Subjetiva do Esforço (PSE) com o objetivo de proporcionar o fortalecimento muscular.

Tabela 1- Descrição das variáveis analisadas pré e pós intervenção e comparação dos Deltas percentuais de acordo com os modelos de treinamento

	CONCORRENTE (N=29)			FUNCIONAL (N=12)			<i>t</i>	<i>p</i>
	Pré	Pós	Δ %	Pré	Pós	Δ%		
Peso	78,4	76,0	-2,7	83,4	83,4	0,2	1,62	0,11
%GC	44,9	40,8	-9,3	47,5	45,2	-5,0	2,28	0,03*
PAS	125,9	102,5	-2,4	126,2	127,8	1,9	0,71	0,48
PAD	73,1	66,7	-8,3	70,8	74,7	5,5	2,60	0,01*
IMC	30,7	29,0	-5,2	30,7	30,0	-2,3	1,70	0,10
GLI	83,3	82,9	-0,1	89,3	87,9	-1,4	-0,55	0,59
TRIG	118,0	105,9	-7,9	86,9	102,3	11,9	1,57	0,13
COL	167,5	148,9	-10,0	152,3	143,8	-4,4	1,50	0,14
HDL	42,1	41,3	-0,2	43,1	47,7	9,8	2,09	0,04*
LDL	101,7	87,7	-11,3	91,8	75,6	-14,8	-0,50	0,62

%GC = percentual de gordura corporal; PAS = Pressão Arterial Sistólica; PAD = Pressão Arterial Diastólica; IMC = Índice de Massa Corpórea; GLI = Glicemia; TRIG = Triglicérides; COL = Colesterol Total; HDL = *High Density Lipoprotein*; LDL = *Low Density Lipoprotein*; Δ % = Delta percentual; P= 0,05

Conclusão: Conclui-se que os dois modelos de treinamento proporcionam melhorias nas variáveis da Síndrome Metabólica, porém as variáveis de %GC, PAD e HDL apresentam redução estatisticamente significativa no treinamento concorrente.

Palavras Chaves: Obesidade Infantil, Síndrome Metabólica, Periodização.

Apoio: PROEX – Pró-reitoria de extensão universitária.