

TREINAMENTO COMBINADO PODE MELHORAR A APTIDÃO FÍSICA, COMPOSIÇÃO CORPORAL E SENSIBILIDADE À INSULINA EM HOMENS OBESOS GRAU 1 DE MEIA IDADE SEM INTERVENÇÃO NA DIETA.

DUFT, R.G.; BONFANTE, I.L.P.; BRUNELLI, D. T.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T.; CAVAGLIERI, C.R.

LABORÁTORIO DE FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO (FISEX)

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS (UNICAMP)

Apoio Financeiro: PIBIC/CNPQ; FAPESP

email: renataduft@uol.com.br

RESUMO

A obesidade é um problema grave de saúde pública mundial e apresenta diversas comorbidades relacionadas em função de sua complexa fisiopatologia. Dentre estas comorbidades associadas, umas das mais comuns é a resistência insulínica (RI) e suas consequentes disfunções no metabolismo glicêmico, que alteram a sensibilidade da insulina e conseqüentemente a resistência deste hormônio em se ligar com seus receptores localizados em órgãos e tecidos, acarretando um estado crônico de hiperglicemia. Para a prevenção e tratamento deste quadro, uma mudança do estilo de vida acompanhada da prática de exercícios físicos tem apresentado bons resultados. As recomendações atuais do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) para promoção da saúde na população adulta, sugerem programas de treinamento formados por exercícios aeróbios e de força, chamado de Treinamento Combinado (TC). Entretanto, pouco se sabe sobre os efeitos do TC na melhora da sensibilidade à insulina. Assim, o objetivo desse estudo foi verificar os efeitos de 24 semanas de TC sobre a RI e o metabolismo glicêmico de indivíduos obesos grau 1. Trinta indivíduos do sexo masculino com índice de massa corpórea (IMC) entre 30 e 34,9 kg/m² foram distribuídos em grupo controle (GC; n=13) e grupo treinamento combinado (TC; n=17). O programa de TC foi composto do treinamento de força (6 exercícios/3 séries/ 6-10 repetições/60-90seg de pausa entre as séries) e treinamento aeróbio (30 minutos de caminhada ou corrida à 50-85% do VO²max) na mesma sessão, com frequência de três vezes na semana e dividido em três etapas, cada qual com oito semanas de duração e diferentes intensidades. As análises funcionais

(VO²máx e força muscular por 1RM no supino reto e leg press), registro alimentar (calorias e distribuição de macronutrientes), antropométricas (peso, altura, IMC, percentual de gordura corporal, perímetro de pescoço, cintura e quadril), bioquímicas (glicemia; hemoglobina glicada, insulina, perfil lipídico) e indiretas (relação cintura quadril (RCQ), HOMA2-IR, HOMA2-S, HOMA2 beta e Índice QUICKI) foram realizadas antes (pré) e após (pós) as 24 semanas de TC. Não foram observadas mudanças no comportamento alimentar de ambos os grupos. O grupo TC apresentou diminuições significantes ($p < 0,05$) na circunferência de cintura (pré: $103,03 \pm 5,27$; pós $100,74 \pm 5,54$ cm), na RCQ (pré $0,98 \pm 0,04$; pós $0,96 \pm 0,04$ cm), insulina sérica (pré $13,65 \pm 5,68$; pós $11,19 \pm 4,60$ mcUI/mL), glicemia basal (pré $96,68 \pm 8,73$; pós $91,31 \pm 10,57$ mg/dL) e no HOMA2-IR (pré $1,76 \pm 0,72$; pós $1,43 \pm 0,59$), HOMA-S (pré $65,49 \pm 25,64$; pós $82,07 \pm 37,39\%$) e índice QUICKI (pré $0,32 \pm 0,02$; pós $0,33 \pm 0,02$). Ainda, observamos aumento no VO²máx (pré $26,96 \pm 3,96$; pós $29,41 \pm 4,01$ ml/kg/min) e 1RM dos exercícios: leg press (pré $302,81 \pm 74,7$; pós $365,18 \pm 61,80$ kg) e supino (pré $68,25 \pm 15,86$; pós $82,62 \pm 16,78$ kg). Conclui-se que o treinamento combinado aplicado em homens obesos de meia idade pode ser eficiente na melhora metabólica e da RI, mesmo sem intervenção na dieta, sendo assim um excelente meio na prevenção de doenças como a Diabetes tipo 2.

Palavras chave: treinamento combinado, metabolismo glicêmico, resistência insulínica, obesidade.