



# Efeitos da periodização do treinamento combinado na imagem corporal de adultos com obesidade

## AUTORES

Carolina Graef Vieira  
Anne Ribeiro Streb  
Larissa dos Santos Leonel  
Aline Mendes Gerage  
Jucemar Benedet  
Rodrigo Sudatti Delevatti  
Tiago Turnes  
Giovani Firpo Del Duca

Universidade Federal de Santa Catarina.  
Florianópolis, SC, Brasil.

## CONTATO

cgraefv@outlook.com

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):110

**Resumo:** O treinamento combinado, que alia exercícios aeróbios e resistidos, tem sido efetivo no tratamento da obesidade. Entretanto, há uma carência de estudos que investiguem os efeitos da periodização desse treinamento nos distúrbios da imagem corporal, nesta população. O objetivo do estudo foi verificar o efeito do treinamento combinado não periodizado e com periodização linear, equiparados em volume total, na percepção da imagem corporal de adultos com obesidade. Para isso, conduziu-se um ensaio clínico randomizado controlado. A amostra foi constituída de adultos com obesidade ( $IMC > 30\text{kg/m}^2$ ), alocada em três grupos: treinamento não periodizado (GN), treinamento com periodização linear (GP) e controle (GC), sendo estes conduzidos em paralelo. As intervenções foram realizadas durante 16 semanas, em três sessões semanais, com duração de uma hora de exercícios aeróbios (30 minutos) e de força muscular (seis exercícios). O GN realizou exercícios aeróbios à 50-59% da FCres e de força à 10-12 RM. O GP iniciou o treino com 40-49% da FCres e 12-14 RM e, a cada quatro semanas aumentou progressivamente a intensidade (50-59% e 10-12 RM; 60-69% e 8-10 RM). A imagem corporal atual e ideal foi avaliada antes e depois do período de intervenção por meio da escala de silhuetas de Stunkard et al. Empregou-se Equações de Estimativas Generalizadas com post-hoc de Bonferroni ( $p \leq 0,05$ ). Somente o GC ( $n = 23$ ) aumentou a percepção de silhueta atual ( $\bar{x} = 1,16 \pm 0,2$ ;  $p = 0,04$ ). Na silhueta ideal houve redução significativa ao longo do tempo ( $p = 0,001$ ) no GN ( $n = 23$ ; pré:  $4,14 \pm 0,2$ ; pós:  $2,88 \pm 0,4$ ) e no GP ( $n = 23$ ; pré:  $4,13 \pm 0,2$ ; pós:  $3,67 \pm 0,4$ ). Conclui-se que o treinamento combinado, independentemente da periodização, foi efetivo na manutenção da imagem corporal atual e na redução da silhueta ideal em adultos com obesidade.

**Palavras-chave:** Exercício; Obesidade; Imagem corporal



Este obra está licenciado com uma Licença  
Creative Commons Atribuição-NãoComercial-  
Compartilhável 4.0 Internacional.



## XII CBAFS