



Efeitos da periodização do treinamento combinado na qualidade do sono de adultos com obesidade

AUTORES

Larissa dos Santos Leonel
Willen Remon Tozetto
Carolina Graef Vieira
Aline Mendes Gerage
Jucemar Benedet
Rodrigo Sudatti Delevatti
Tiago Turnes
Giovani Firpo Del Duca

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

CONTATO

leonellari@gmail.com

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):121

Resumo: A prática de exercícios físicos tem se mostrado efetiva na prevenção e tratamento de distúrbios do sono em adultos com obesidade. Entretanto, a progressão do treinamento é pouco investigada nessa população. O objetivo do estudo foi verificar os efeitos do treinamento combinado não periodizado e com periodização linear na duração e na qualidade do sono de adultos com obesidade. Conduziu-se um ensaio clínico randomizado controlado com adultos com IMC $\geq 30\text{kg/m}^2$, alocados em três grupos: controle (GC; $n = 12$), treinamento não periodizado (GN; $n = 8$) e com periodização linear (GP; $n = 12$). Os grupos GP e GN treinaram por 16 semanas, em três sessões semanais, com duração de uma hora. O GN treinou em 50-59% FC reserva e 2x10-12 repetições máximas e o GP com progressão em três mesociclos: 40-49%; 50-59%; 60-69% FC reserva e 2x12-14; 2x10-12; 2x8-10R-Ms, com volume total equiparado. A qualidade e a duração do sono foram obtidas pelo Índice de qualidade do sono de Pittsburgh, proposto por Buysse *et al.* Na estatística, utilizou-se Equações de Estimativas Generalizadas considerando $p \leq 0,05$. Dentre os 32 adultos com obesidade investigados, não houve alterações significativas na qualidade do sono no GC (pré: $1,33 \pm 0,1$; pós: $1,33 \pm 0,13$) e no GP (pré: $1,41 \pm 0,24$; pós: $1,16 \pm 0,23$), apresentando melhorias no GN (pré: $1,37 \pm 0,17$; pós: $1,00 \pm 0,17$; $p = 0,028$). Na duração do sono, os grupos GN e GC apresentaram acréscimos de 7,2% e 3,7%, respectivamente, enquanto o GP reduziu em 4,8%, sem diferenças significativas. Conclui-se que 16 semanas de treinamento combinado contribuíram para a melhoria da qualidade do sono em adultos com obesidade, particularmente no GN.

Palavras-chave: Transtornos do Sono-Vigília; Exercício; Ensaio clínico



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



XII CBAFS