



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

## AUTORES

Willen Remon Tozetto

Paulo Vitor de Souza

Marina Christofoletti dos Santos

Aline Mendes Gerage

Jucemar Benedet

Rodrigo Sudatti Delevatti

Tiago Turnes

Giovani Firpo Del Duca

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

## CONTATO

willen\_tozetto@hotmail.com

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):133

**Resumo:** Grande parte dos estudos envolvendo os efeitos da periodização do treinamento investigam variáveis de aptidão física, mas não se tem clareza quanto aos efeitos em variáveis como a qualidade de vida (QV) em populações obesas. O estudo objetivou verificar o efeito do treinamento combinado com diferentes periodizações na QV de adultos com obesidade. Trata-se de um ensaio clínico randomizado controlado envolvendo adultos com obesidade ( $IMC \geq 30\text{kg/m}^2$ ), randomizados em grupo controle (GC); grupo não periodizado (GN); e grupo com periodização linear (GP). Os grupos GP e GN foram submetidos durante 16 semanas de treinamento combinado (aeróbico: 30 minutos; de força: 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 QV foi investigada pelo questionário SF-36 e analisada conforme os componentes físico e mental. Na estatística, utilizou-se Equações de Estimativas Generalizadas e diferenças absolutas (?). O GC apresentou reduções não significativas ( $p > 0,05$ ) nos componentes físico ( $? = -2,8$ ) e mental ( $? = -3,7$ ). O GP apresentou aumento não significativo nos componentes físico ( $? = 2,7$ ) e mental ( $? = 6,7$ ). Já o GN apresentou aumento significativo do componente mental ( $? = 28,3$ ), mas não do físico ( $? = 3,9$ ). Conclui-se que o treinamento não periodizado foi efetivo na melhora do componente mental da QV e, apesar de não apresentar significância estatística, o treinamento independente da periodização melhorou os componentes físico e mental em adultos com obesidade.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; Exercício; Ensaio clínico

**Apoio:** Willen R. Tozetto recebe bolsa da FAPESC.



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

**XII CBAFS**