



# Efeitos do exercício combinado sobre o risco de diabetes em adolescentes com excesso de peso

## AUTORES

Caroline Goulart Vilas Boa  
Filipe Rodrigues Mendonça  
Matheus de Paula Bandeira e Silva  
Luiz Matheus dos Santos  
Géssika Castilho dos Santos  
Rui Gonçalves Marques Elias  
Antonio Stabelini Neto  
Wayne Ferreira de Faria

Universidade Estadual do Norte do Paraná,  
Jacarezinho, Paraná, Brasil.

## CONTATO

carolinegoulart\_jbt@hotmail.com

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):143

**Resumo:** Pesquisas têm discutido a eficácia e eficiência da combinação de modelos de treinamento físico sobre os fatores de risco cardiometabólicos. Objetivou-se analisar os efeitos de dois modelos de exercício combinado (treinamento contínuo+treinamento resistido (TR) vs treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT)+TR) sobre o risco de diabetes em adolescentes com excesso de peso. Trata-se de um ensaio clínico randomizado, com duração de 12 semanas e frequência de duas vezes semanais. Trinta adolescentes de ambos os sexos ( $16,13 \pm 1,21$  anos), foram randomizados em três grupos: grupo 1: treinamento contínuo+TR ( $n = 10$ ), grupo 2: HIIT+TR ( $n = 11$ ) e grupo 3: aconselhamento ( $n = 9$ ). No treinamento contínuo foi prescrito caminhada/corrida a 55% a 65% do  $VO_{2\max}$ , entre 15min a 20min. No HIIT, três séries entre um a dois minutos ativos com 90% a 100% do  $VO_{2\max}$  e recuperação de dois a três minutos a 45% a 55% do  $VO_{2\max}$ . No TR os grupos treinamento realizaram duas séries com 60s de intervalo para cada exercício, com 8 a 15 repetições máximas. Analisou-se glicemia, insulina, HOMA-IR, hemoglobina glicada, variáveis antropométricas e aptidão cardiorrespiratória. ANOVA mista foi empregada para analisar as variáveis, considerando os momentos e grupos. Foi observado nos grupos treinamento um aumento no  $VO_{2\max}$  ( $F = 8,760$ ;  $p = 0,002$ ), não verificando alterações significativas nas outras variáveis. Diante disso, os modelos de treinamento realizados duas vezes semanais durante 12 semanas não influenciaram significativamente as variáveis do metabolismo glicêmico.

**Palavras-chave:** Exercício físico combinado; Risco de diabetes; Obesidade



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



# XII CBAFS