

Pereira, A.J. Efeitos Do Treinamento Combinado Em Comparação Ao Treinamento Aeróbio Na Rigidez Arterial Em Portadores De Síndrome Metabólica [dissertação]. Marília (SP): Faculdade de Medicina de Marília; 2015.

## RESUMO

**Objetivo:** Este estudo, randomizado e controlado de 14 semanas, objetivou avaliar os efeitos de um protocolo de treinamento físico combinado (aeróbio somado ao resistido) sobre a rigidez arterial em indivíduos portadores de síndrome metabólica (SM). **Desenho do estudo e método:** O estudo incluiu 59 indivíduos (homens e mulheres) sedentários, divididos em grupo de treinamento combinado (TC, 5 minutos de aquecimento com exercícios livre, 20 minutos de exercício resistido de 30-60% de 1RM, somado a 30 minutos de esteira rolante 50-70% frequência cardíaca de reserva e 5 minutos de alongamentos, n=16), grupo de treinamento aeróbio (TA, 5 minutos de aquecimento, 50 minutos em esteira rolante a 50-70% frequência cardíaca de reserva e alongamento de 5 minutos, n=23) e grupo controle (GC, apenas seguimento e observação, n=20). As avaliações pré- e pós-intervenção incluíram antropometria e composição corporal, bioquímica sanguínea, cálculo do HOMA (como indicador do grau de resistência insulínica), e velocidade de onda de pulso (como indicador do grau de rigidez arterial). **Resultado:** O TC provocou diminuição de gordura abdominal ( $p = 0,003$ ), da pressão sistólica ( $p = 0,004$ ), da massa gordurosa ( $p = 0,013$ ), da resistência à insulina ( $p = 0,001$ ), com aumento de massa magra ( $p = 0,025$ ), enquanto após o TA foi observada somente diminuição da circunferência abdominal. Não foi observada alteração da rigidez arterial ao final do estudo em ambos os grupos de intervenção. **Conclusão:** O treinamento combinado foi mais eficaz que o aeróbio isolado na melhora de parâmetros ligados à SM, embora ambos não tenham tido efeito sobre a rigidez arterial após 14 semanas de intervenção. Futuros estudos, com maior duração e população amostral, são necessários para corroborarem a eficácia superior do treinamento combinado sobre o aeróbio na síndrome metabólica, assim como para melhor apuração do efeito do treinamento combinado sobre a rigidez arterial.

Palavras-chave: Síndrome X metabólica. Rigidez vascular. Exercício.