



B0309

**TREINAMENTO CONCORRENTE MELHORA A RESISTÊNCIA INSULÍNICA E O METABOLISMO GLICÊMICO DE HOMENS DE MEIA-IDADE COM OBESIDADE GRAU 1.**

RENATA GARBELLINI DUFT (Bolsista PIBIC/CNPq), BONFANTE, I.L.P, BRUNELLI, D.T, CHACON-MIKAIL, M.P.T e Profa. Dra. CLAUDIA REGINA CAVAGLIERI (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Atualmente há uma alta incidência de obesidade e de suas conseqüentes comorbidades como a resistência insulínica (RI). Os exercícios físicos são um bom método de enfrentamento desse quadro, sendo recomendados programas de treinamento amplos, formados por exercícios aeróbios e de força, o que é chamado de Treinamento Concorrente (TC), porém periodizações que sejam viáveis de prática cotidiana e que aperfeiçoem os resultados se fazem necessárias. Assim o objetivo desse estudo foi investigar os efeitos de um programa de TC sobre marcadores de RI em homens com obesidade grau 1. Sem intervenção na dieta, 30 homens com (IMC) de 30 a 34,9 kg/m<sup>2</sup> e idade entre 40 e 59 anos, foram distribuídos em grupo TC (n=17) ou grupo Controle (n=13). O TC foi realizado por 24 semanas e foi composto por treinamento de força (6 exercícios/3 séries/ 6-10 repetições/60-90seg de pausa entre as séries) e aeróbio (30 minutos de caminhada ou corrida à 50-85% do VO<sub>2</sub>max) na mesma sessão, com frequência de três vezes na semana. Observamos que no grupo TC houve uma diminuição significativa da circunferência de cintura, dos níveis de insulina e glicemia basal e do HOMA-IR, além de aumento no HOMA-S. Esses resultados mostram que o TC aplicado é eficiente na melhora metabólica e da RI, mesmo sem intervenção na dieta, o que o torna um excelente meio na prevenção de doenças com a Diabetes tipo 2.

TREINAMENTO CONCORRENTE - OBESIDADE - RESISTÊNCIA INSULÍNICA