



## **EFEITO DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE SOBRE A APTIDÃO AERÓBIA, COMPOSIÇÃO CORPORAL, TAXA METABÓLICA DE REPOUSO, CONSUMO ALIMENTAR E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE MULEHRES ADULTAS COM SOBREPESO OU OBESIDADE**

*Walker William Francisco<sup>1</sup>; Valmir Da Silva<sup>2</sup>; Braulio Henrique Magnani Branco<sup>3</sup>; Leonardo Vidal Andreato<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> Acadêmico de Licenciatura em Educação Física, UNICESUMAR, Maringá-PR. Bolsista do Programa de Iniciação Científica do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação PIC/ICETI.

<sup>2</sup> Acadêmico de Licenciatura em Educação Física, Centro Universitário de Maringá (UNICESUMAR), Maringá-PR.

<sup>3</sup> Docente do Centro Universitário de Maringá (UNICESUMAR), Maringá-PR.

**RESUMO:** O objetivo do presente estudo será analisar os efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade (TIAI) sobre a aptidão aeróbia, composição corporal, taxa metabólica de repouso, consumo alimentar e nível de atividade física de mulheres adultas com sobrepeso ou obesidade. Para tanto, 26 mulheres adultas com sobrepeso (índice de massa corporal [IMC]  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>) ou obesidade (IMC  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>) participarão de um ensaio clínico randomizado com seguimento de oito semanas. Inicialmente, todas voluntárias serão submetidas a uma triagem médica para liberação para a prática de exercícios. Posteriormente, será conduzida uma randomização por meio de sorteio para divisão das participantes em dois grupos. O primeiro grupo (TIAI) realizará 3 sessões semanais de TIAI, compostas por 4 x 4 min à 80-90% do VO<sub>2máx</sub> alternado por 3 min à 60-70% do VO<sub>2máx</sub>. O segundo grupo (TCMI) realizará 3 sessões semanais de treinamento contínuo de moderada intensidade (TCMI), compostas por sessões com intensidade relativa à 60-70% do VO<sub>2máx</sub>. O tempo de duração das sessões do TCMI será relativo ao gasto energético da sessão de TIAI. Na primeira e oitava semana serão conduzidas avaliações para estimar a composição corporal por bioimpedância multifrequêncial, aptidão aeróbia por teste progressivo máximo direto e taxa metabólica de repouso por avaliação direta do consumo de oxigênio. A cada duas semanas será monitorado o consumo alimentar via recordatório alimentar e nível de atividade física via pedômetro. Os dados serão apresentados em medidas centrais e de dispersão. A análise inferencial será por meio da análise de variância a dois fatores (grupo e momento), com medidas repetidas no segundo fator e uso do pós-teste de Bonferroni quando necessário. Será adotado 5% como nível de significância. Como resultados espera-se efeito positivo do TIAI sobre a aptidão aeróbia e composição corporal, sem alterações na taxa metabólica de repouso, consumo alimentar e nível de atividade física, parâmetros até então considerados como limitações das pesquisas prévias. Não se espera diferença entre os modelos de exercício, exceto para a aptidão aeróbia, variável na qual se espera resultados mais expressivos para o TIAI.

**PALAVRAS-CHAVE:** Inatividade física; Exercício físico; Sobrepeso.