

---

## Editorial

---

# Sobrepeso, síndrome metabólica e treinamento

---

Jean-Louis Peytavin

O treinamento funcional é um conjunto de exercícios que intensificam as capacidades físicas da vida cotidiana (força, velocidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e resistência), tornando a atividade física mais diversificada, prazerosa e próxima da vida real. Apresentamos nesta edição um trabalho realizado em academia por João de Souza Coelho Netto e Nancy Preising Aptekmann (FMU, São Paulo) que mostra os bons resultados dessa técnica sobre os parâmetros da composição corporal em pessoas ativas com sobrepeso, após 6 semanas de treinamento, com diminuição significativa do peso, da taxa de gordura e do IMC.

Porém esses bons resultados observados em amostra de 26 pessoas poderiam ser analisados usando as conclusões do exaustivo trabalho de revisão proposto por Fernando Albanezi do Nascimento e colaboradores da UNIFESP sobre os efeitos do treinamento resistido na síndrome metabólica, publicado nesta mesma edição.

Já há muito tempo que os exercícios aeróbicos e resistidos são incentivados no tratamento do diabetes, mas, segundo os autores, falta ainda consistência nos resultados dos estudos para associar corretamente essas técnicas. A síndrome metabólica caracteriza-se por distúrbios do peso, da pressão arterial, dos lipídeos sanguíneos, da glicemia (resistência à insulina), além de diversas anomalias hormonais, evoluindo para a instalação do diabetes e suas complicações cardiovasculares e cerebrais. O treinamento resistido é recomendado por seus efeitos comprovados sobre o peso, a pressão sanguínea, mas seus efeitos sobre as dislipidemias e a resistência a insulina estão ainda pouco esclarecidos, em relação ao treinamento aeróbico que continua com melhor recomendação.

Ainda nesta edição publicamos trabalhos sobre a evolução da força em adolescentes, a monitoração da postura em atletas paraolímpicos e a importância da reabilitação cardiorrespiratório após transplante cardíaco.