

**Arthur Fernandes Gaspari<sup>1,2</sup>, Sabrina Toffoli Leite<sup>1,3</sup>, Cleiton Augusto Libardi<sup>1,3</sup>, Áurea Maria Oliveira Silva<sup>4</sup>, Giovana Vergínia de Souza<sup>1,3</sup>, Bruno Geloneze Neto<sup>4</sup>, José Rocha<sup>4</sup>, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikhail<sup>1</sup>**

1. Laboratório de Fisiologia do Exercício - FISEX - Faculdade de Educação Física; 2. IC PIBIC/SAE 3. Pós-graduandos/FEF; 4. Faculdade de Ciências Médicas/FCM - Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, 13083-851, Campinas, SP, Brasil  
 Agência Financiadora: PIBIC/SAE/UNICAMP  
 arthur.fg@hotmail.com

Palavras-Chave:

Treinamento físico

Proteína C-Reativa

Meia idade

## INTRODUÇÃO

Risco Cardiovascular é composto por uma série de fatores que, em sua maioria, são influenciados pelo envelhecimento, os hábitos alimentares, o consumo de álcool, o tabagismo e o nível de atividade física. Os estudos na área de cardiologia e bioquímica clínica têm mostrado uma relação direta entre fatores de risco, como os bioquímicos e os antropométricos, e os níveis da Proteína C-Reativa (PCR).

Essa relação possibilita o uso dessas variáveis como importantes mecanismos de acompanhamento e controle do desenvolvimento dessas patologias. Além disso, é sabido que, o treinamento físico, dentre diversos benefícios, pode alterar positivamente esses diferentes marcadores. Sendo assim, este trabalho objetivou mensurar a variação da PCR em homens de meia idade aparentemente saudáveis não-ativos que foram submetidos a diferentes protocolos de treinamento físico.

## MATERIAL E MÉTODOS

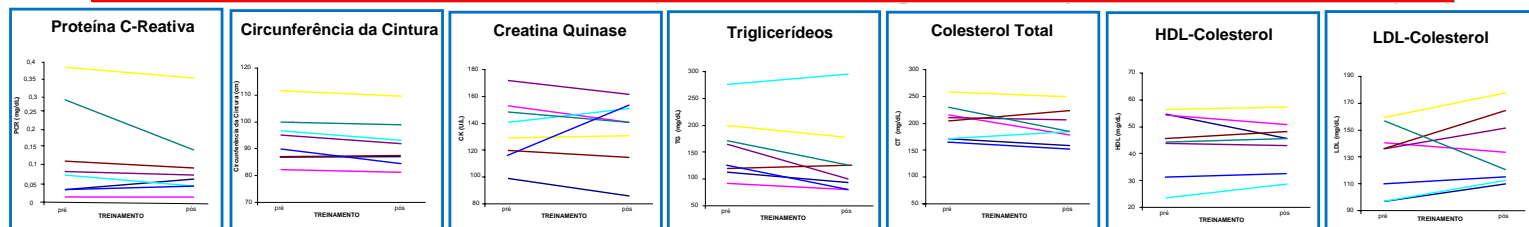
Selecionamos inicialmente 20 indivíduos para cada grupo (46,81 ± 4,9 anos), aparentemente saudáveis e não ativos. Os voluntários foram submetidos a diferentes protocolos de treinamento: foram realizadas 3 sessões semanais por 16 semanas.

- Treinamento Aeróbico - TA – caminhada e corrida por aproximadamente 45 min, com intensidade individual de esforço na faixa de 60 a 80% da velocidade máxima obtida durante o teste de exaustão física em esteira rolante.
- Treinamento com Pesos - TP – 10 exercícios para os principais grupos musculares com cargas máximas para 3 series de 10 movimentos com 1 min e 30 s de descanso. Foi adotado critério de exclusão referente a 75% de presença nos treinos.

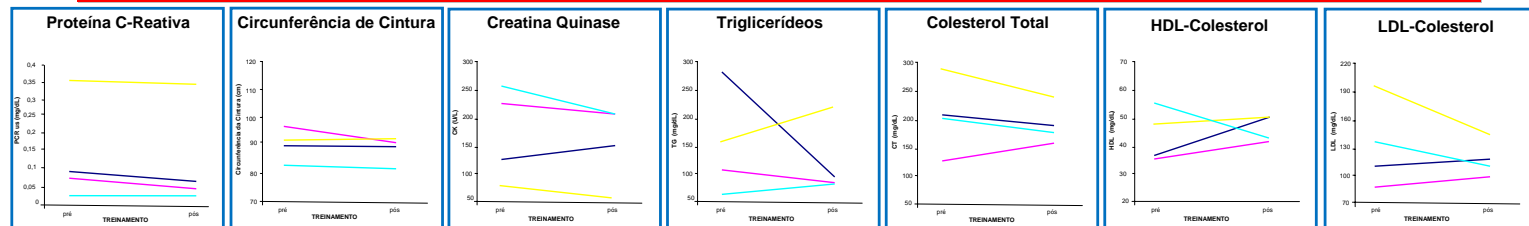
Assim, os grupos finalizaram o projeto com: Grupo TA  $n=8$  e Grupo TP  $n=4$ .

Para avaliação foram aplicados os seguintes procedimentos experimentais nas condições pré e pós TF: exame clínico e ergoespirométrico, análises bioquímicas (Perfil Lipídico e Proteína C-Reativa Ultra Sensível) e Avaliação Antropométrica.

### Resultados individuais do indicadores Bioquímicos e Morfológicos do Grupo Treinamento Aeróbico (n=8)



### Resultados individuais do indicadores Bioquímicos e Morfológicos do Grupo Treinamento com Pesos (n=4)



## CONCLUSÃO

Ambos os tipos de treinamento propostos não foram capazes de modificar significativamente os níveis da PCR dos grupos estudados.

No entanto, na análise individual dos integrantes de ambos os grupos (TA e TP) foi possível observar uma tendência à redução dos níveis da PCR após o treino. Esta redução também se associou a uma redução significativa da Circunferência de Cintura no grupo TA, um clássico indicador de RCV.

## REFERÊNCIAS

- ATP III. Executive Summary of The Third Report of The National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, And Treatment of High Blood Cholesterol In Adults (Adult Treatment Panel III). *JAMA*, v.285, n.19, p.2486-97, 2002.  
 IV Diretriz Brasileira Sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 88, Suplemento I, 2007.