



XVI congresso interno de iniciação científica

Ginásio Multidisciplinar da Unicamp  
24 a 25 de setembro de 2008



B0234

### **INFLUÊNCIA DE DIFERENTES PROTOCOLOS DE TREINAMENTO FÍSICO SOBRE OS NÍVEIS DA PCR SÉRICA EM INDIVÍDUOS DE MEIA IDADE**

Arthur Fernandes Gáspari (Bolsista SAE/UNICAMP), Sabrina Toffoli Leite, Cleiton Augusto Libardi, Aurea Maria Oliveira Silva, Giovana Vergínia de Souza, Bruno Geloneze Neto, José Rocha e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O Risco Cardiovascular é composto por uma série de fatores de risco que, em sua maioria, são influenciados pela idade, hábitos alimentares, consumo de álcool, tabagismo e nível de atividade física. Os estudos na área de cardiologia e bioquímica clínica têm mostrado uma relação direta entre fatores de risco e os níveis da Proteína C-Reativa (PCR) sérica. Este trabalho objetivou mensurar a variação da PCR em homens de meia idade clinicamente saudáveis, não-ativos que foram submetidos a diferentes protocolos de treinamento físico, sendo: Grupo treinamento Aeróbio (TA, n=11) e Grupo treinamento com Pesos (TP, n=4), ambos submetidos a 3 sessões semanais de treinamento com duração aproximada de 1 hora, por um período de 16 semanas. Foi realizada comparação com Wilcoxon ( $p < 0,05$ ). Os valores medianos (valores mínimos e máximos) da PCR (mg/dL) no pré e pós treino foram respectivamente: TA: 0,09 e 0,1 (min=0,02 e 0,02; max=0,46 e 0,52) e TP: 0,08 e 0,05 (min=0,02 e 0,02; max=0,35-0,34). Observamos que ambos os treinamentos propostos não foram capazes de modificar significativamente os níveis da PCR dos grupos estudados. Em análise individual foi possível observar uma tendência à redução dos níveis da PCR após o treino nos indivíduos que não alteraram negativamente o perfil lipídico e a massa gorda.

Treinamento físico - Proteína c-reativa - Meia idade