



B0245

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

Arthur Fernandes Gáspari (Bolsista PIBIC/CNPq), Cleiton A. Libardi, Rodrigo Dias, Anelena B. Frollini, Diego Brunelli, Claudia R. Cavaglieri, Giovana V. Souza, José Rocha, Celene F. Bernardes, Vera A. Madruga e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O Risco Cardiovascular é influenciado por vários fatores como: idade, hábitos alimentares, consumo de álcool, tabagismo e nível de atividade física. Estudos têm mostrado uma relação direta entre risco cardiovascular e os níveis da Proteína C-Reativa (PCR), caracterizando-a como fator independente e importante na predição de eventos cardiovasculares (Plaisance & Grandjean, 2006). O treinamento físico pode reduzir os níveis de PCR, particularmente o treinamento aeróbio, consequentemente diminuindo o risco de doenças cardiovasculares (Thompson et al., 2008). Objetivamos mensurar a variação da PCR de jejum em homens clinicamente saudáveis, não-ativos, submetidos a dois diferentes protocolos de treinamento físico com 3 sessões semanais por 16 semanas: Treinamento com Pesos (n=9, 51,29+/-3,59 anos, TP = 10 exercícios/3séries/8-10rep) e Treinamento Concorrente (n=11, 49,89+/-5,58 anos, TC = 6 exercícios/3séries/8-10rep + 30min caminhadas/trotes). Não foram encontradas diferenças significativas entre os valores de PCR nas comparações (ANOVA) entre os grupos (f = 0,328, p = 0,574), entre os momentos (f = 1,727, p = 0,205) e na interação entre grupos x momentos (f = 3,784, p = 0,68). Ambos os treinamentos propostos não mostraram ser capazes, neste período de intervenção, de modificar significativamente os níveis da PCR dos grupos estudados. Suporte: CNPq e PRP-UNICAMP.

Treinaemneto - Proteina C-reativa - Síndrome metabólica