

# EFEITOS DO TREINAMENTO CONCORRENTE SOBRE A ESPESSURA DA CAMADA ÍNTIMA-MÉDIA DA CARÓTIDA DE HOMENS OBESOS DE MEIA-IDADE

Oliveira-Silva, M.V.; Gáspari, A.F.; Brunelli, D.T.; Bonganha, V.; Libardi, C.A; Nadruz, W.J.; Rossi, G.; Chacon-Mikahil, M.P.T; Cavaglieri, C.R.

FEF - UNICAMP, fomento do projeto: FAPESP, fomento bolsa IC: Pibic

Palavras Chaves: Aterosclerose - Treinamento Concorrente - Obesidade

## INTRODUÇÃO

A obesidade é um problema mundial. A questão não é estética e sim as consequências; que vão desde dislipidemias à doenças cardiovasculares, que tem relação direta com a Aterosclerose.

Estudos já demonstraram que a Aterosclerose não é somente um acúmulo de gordura no lúmen do vaso e sim uma doença crônica inflamatória que resulta de altos níveis de lipídeos, mudanças hemodinâmicas e processos inflamatórios iniciados especialmente na camada íntima-média da carótida (CIMC).

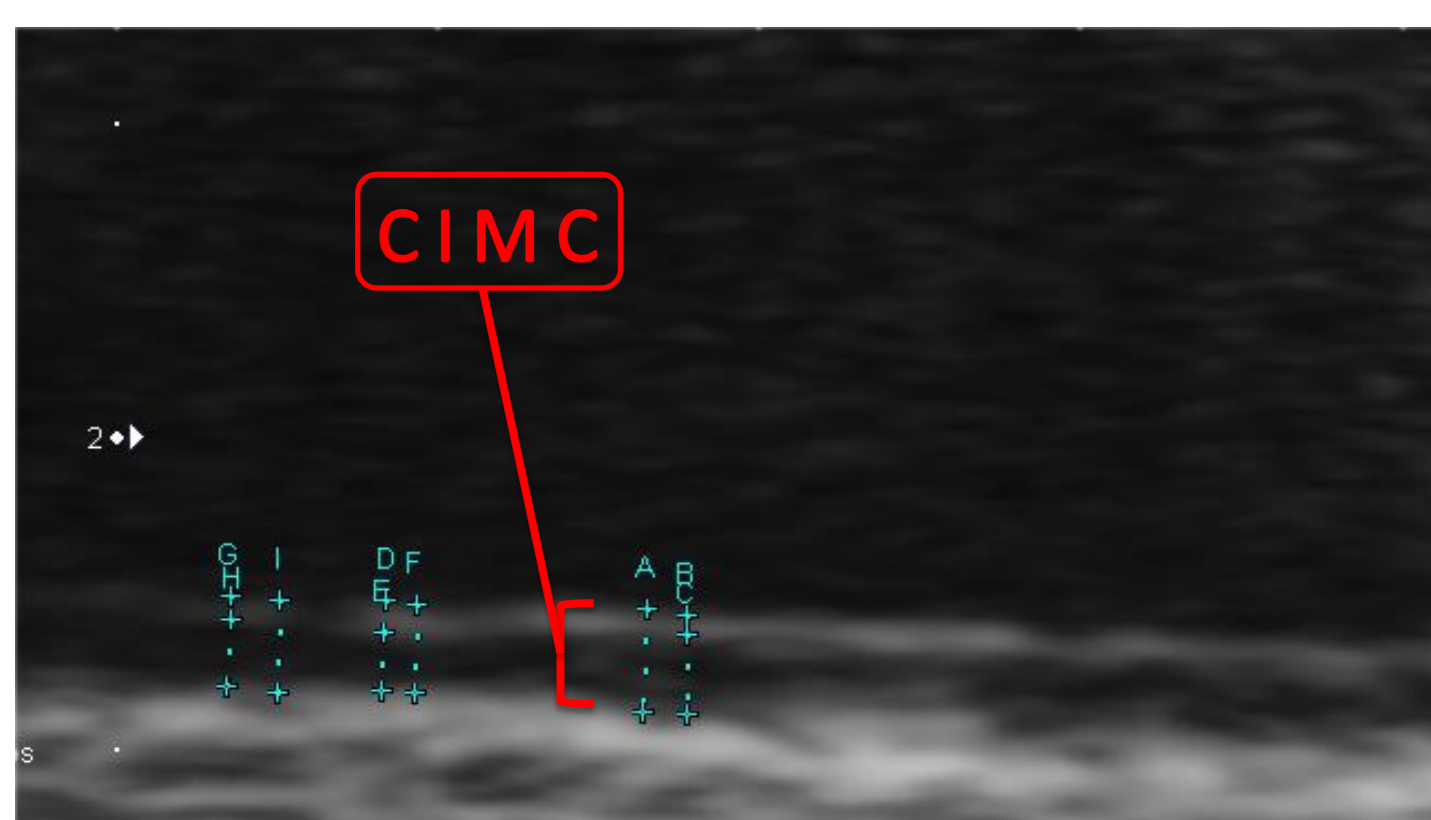
Intervenções com exercício físico tem sido efetivas na redução da espessura da camada íntima-média. As recomendações atuais de promoção da saúde para homens de meia-idade indicam a prática do Treinamento Concorrente (TC) em função dele proporcionar a combinação dos benefícios de do Treinamento Aeróbico (TA) e do Treinamento de Força (TF).

Portanto, o objetivo desse estudo é analisar o efeito do TC sobre a espessura da CIMC de homens obesos de meia idade.

## METODOLOGIA

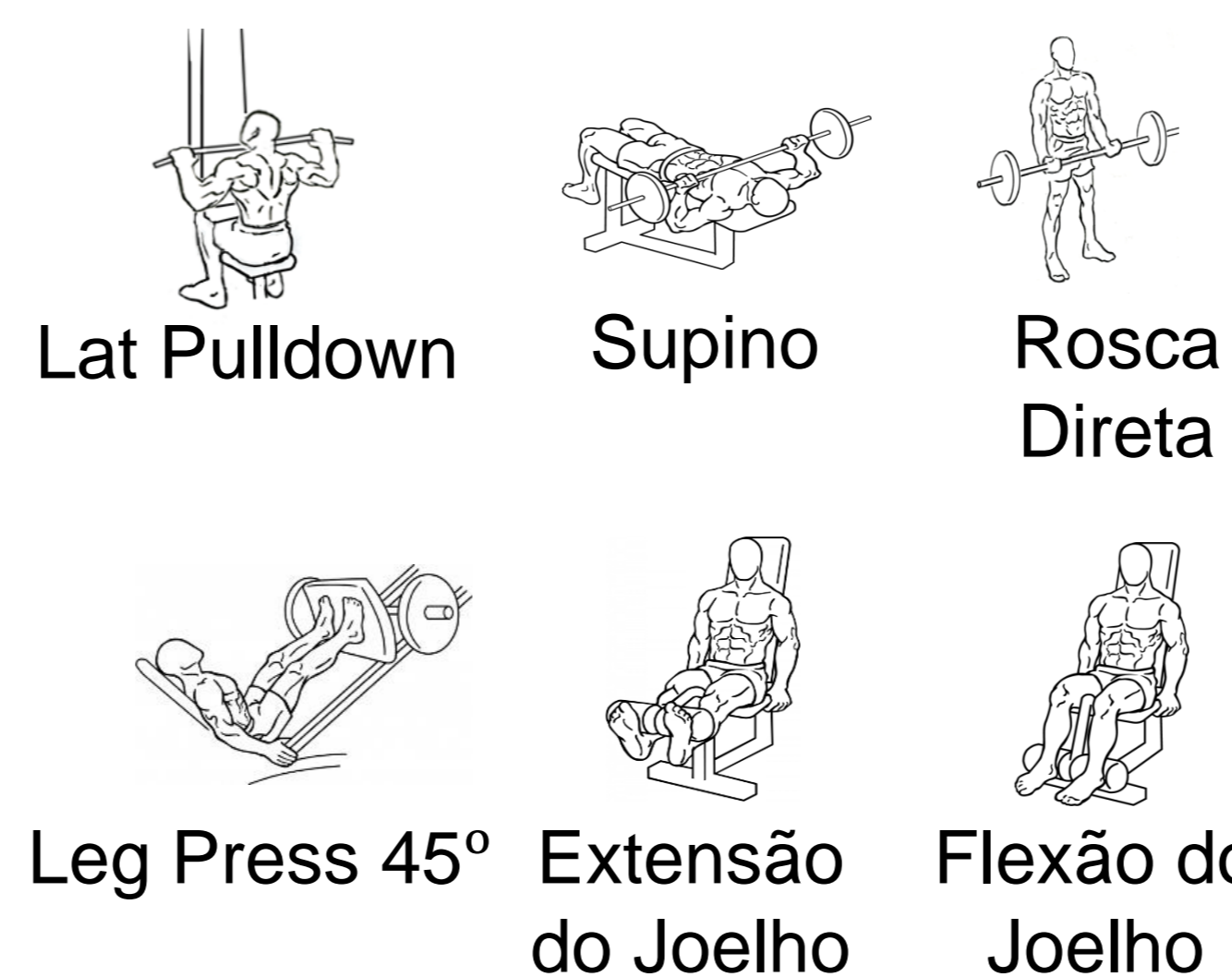
O estudo foi composto por um treinamento de 6 meses de duração, que uniu em uma mesma sessão de treino o TF seguido do TA, com 30 minutos de duração cada um. Os indivíduos eram homens de meia-idade ( $48,8 \pm 5$ ), com obesidade Grau 1 (IMC, entre  $30-34,9 \text{ kg/m}^2$ ), GC ( $n=11$ ) e GT ( $n=15$ ).

As avaliações da CIMC foi feita por meio da ultrassonografia de carótida, por meio do equipamento Vivid 3 Pro.



Vivid 3 Pro

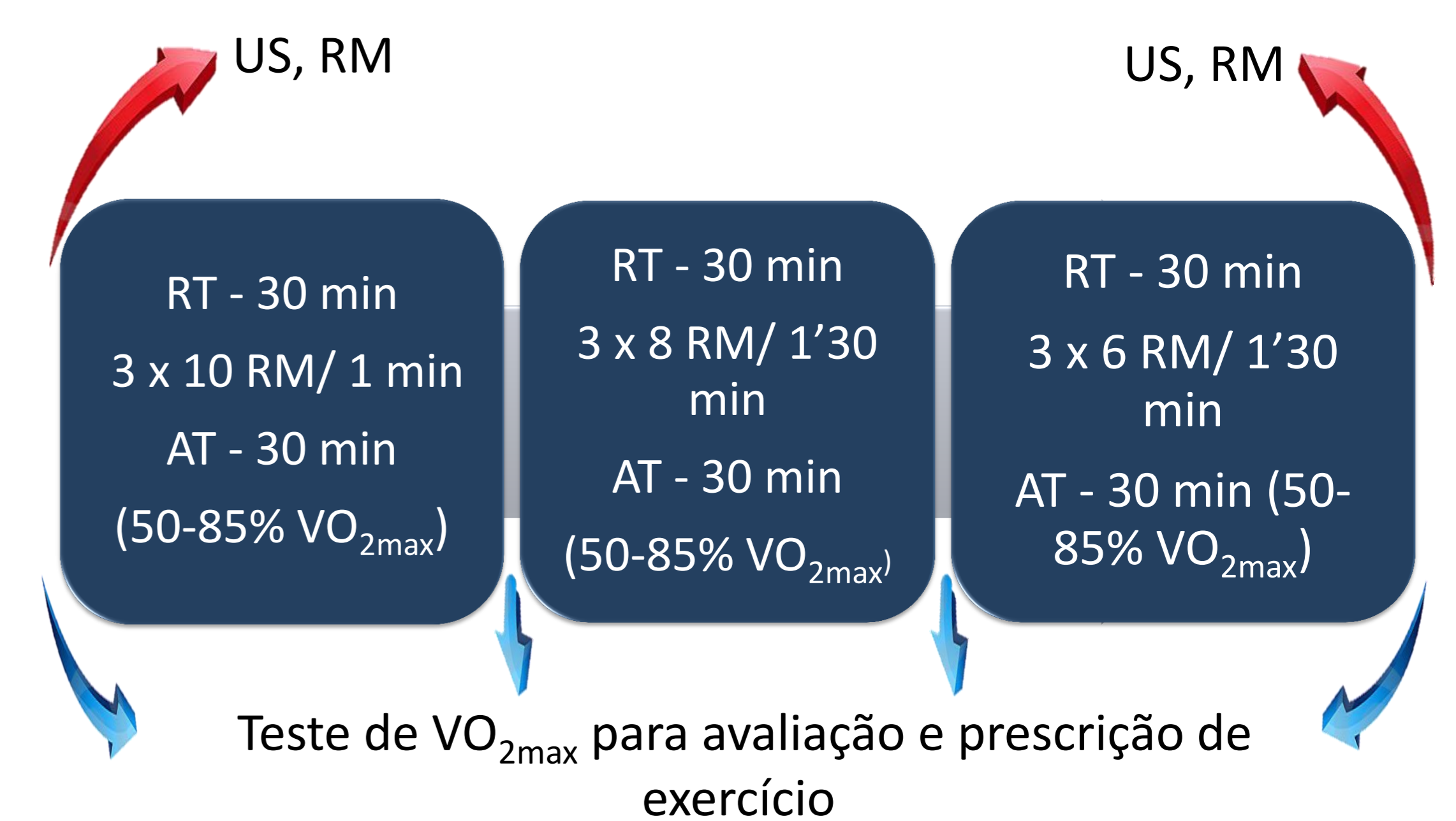
### Treinamento de Força



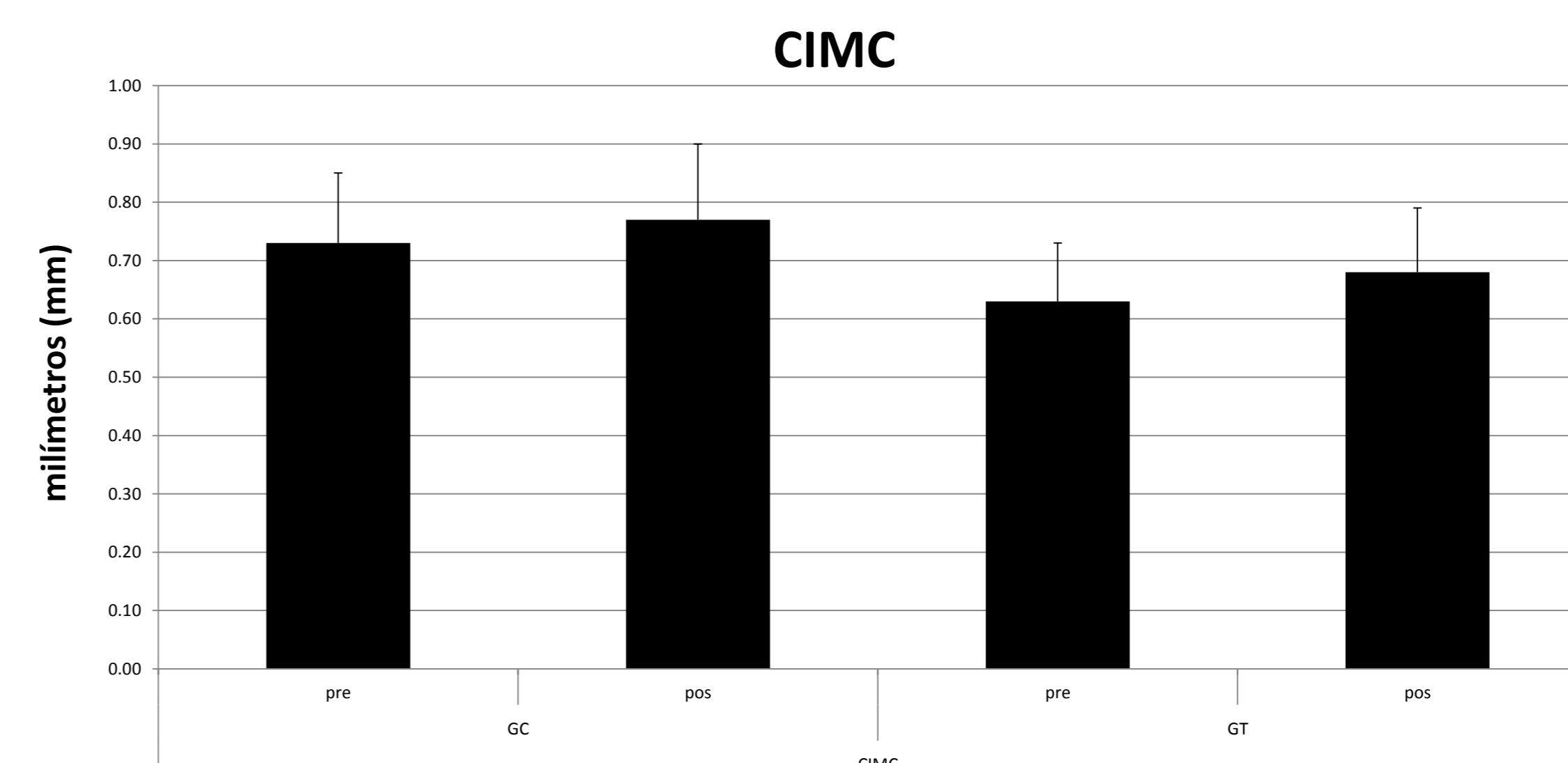
### Treinamento Aeróbico



Caminhada/Corrida



## RESULTADOS E DISCUSSÃO



## CONCLUSÃO

O treinamento proposto não foi capaz de proporcionar as mudanças esperadas.