



B0297

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

Marcus Vinicius Oliveira da Silva (Bolsista PIBIC/CNPq), Arthur F. Gáspari, Diego T. Brunelli, Valéria Bonganha, Cleiton A. Libardi, Wilson J. Nadruz, Guilherme Rossi, Mara Patricia T. Chacon-Mikahil e Profa. Dra. Claudia Regina Cavaglieri (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

A aterosclerose é uma doença crônica degenerativa que resulta da formação de placas de ateroma na camada íntima-media das artérias, em especial na artéria carótida (CIMC), esse processo está diretamente relacionado aos problemas clínicos da obesidade. O exercício físico proporciona benefícios metabólicos conhecidos e já existem estudos que demonstram que é efetivo na melhora do quadro clínico da aterosclerose. **Objetivos e metodologia:** Analisar o efeito de seis meses de Treinamento Concorrente (TC -treinamento força e aeróbio em uma mesma sessão de treino) sob a camada íntima-media de homens de meia idade com obesidade grau I. Oito homens (48.03 ± 5.15 anos e $IMC = 31.61 \pm 2.37$ km/m²) foram analisados. As medidas da espessura da CIMC foram feitas por meio de ultrassonografia (equipamento Vivid3 Pro). As comparações entre os testes Pre e Pos treino de força para membros superiores e inferiores, além do teste de VO_{2max} foram feitos pelo teste - T pareado.

Resultados: Pós treino, houve aumento da força, entretanto sem alterações no VO_{2max} e na espessura da CIMC (0.6 ± 0.1 to 0.6 ± 0.1 mm, $p=0.68$). **Conclusões:** O TC não foi efetivo na diminuição da CIMC após 6 meses de intervenção em homens obesos.

Treinamento concorrente - Obesidade - Meia-idade