

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

Gáspari A F (bolsista CNPq), Libardi C A, Dias R, Frollini A B, Brunelli D, Cavaglieri C R, Souza G V, Rocha J, Bernardes C F, Madruga V A e Chacon-Mikahil M P T (Orientadora).  
Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP. Agência financiadora: CNPq.

O Risco Cardiovascular é influenciados pela 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 (1). O treinamento físico pode reduzir os níveis de PCR, particularmente o treinamento aeróbio, e conseqüentemente diminuir o risco de doenças cardiovasculares (2). Este trabalho objetivou mensurar a variação da PCR em homens de meia-idade aparentemente saudáveis, não-ativos, submetidos a dois diferentes protocolos de treinamento físico, sendo: Grupo Treinamento com Pesos (TP, n=9) e Grupo Treinamento Concorrente (TC, n=11), que foi composto por sessões divididas em exercícios com pesos e caminhadas e corridas. Os grupos foram submetidos a 3 sessões semanais de treinamento com duração aproximada de 1 hora, por um período de 16 semanas. Foi realizada análise de variância, na qual não foram encontradas diferenças significativas nas comparações entre os grupos ( $f = 0,328$  e  $p = 0,574$ ), entre os momentos ( $f = 1,727$  e  $p = 0,205$ ) e na interação entre grupos x momentos ( $f = 3,784$  e  $p = 0,68$ ). Observamos que ambos os treinamentos propostos não foram capazes de modificar significativamente os níveis da PCR dos grupos estudados.

Treinamento físico - Proteína C-reativa – Meia-idade

Referencias:

1 - PLAISANCE, E. P.; GRANDJEAN, P. W. Physical Activity and High-Sensitivity C-Reactive Protein. *Sports Med.*, v. 36, n. 5, p. 443-458, 2006.

2 – THOMPSON, A. M. et al. Inflammation and exercise (INFLAME): study rationale, design, and methods. *Contemp Clin Trials.*, v. 29, n.3, p.418-27, 2008.