

TREINAMENTO COMBINADO, CONTAGEM LEUCOCITÁRIA E BIOMARCADORES INFLAMATÓRIOS EM HOMENS OBESOS

¹BONFANTE I.L.P., ¹MIKAIL M.P.T.C., ¹BRUNELLI D.T., ¹GÁSPARI A.F.,
¹LOPES W.A., ¹DUFT R.G., ¹CAVAGLIERI C.R.

¹Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

Introdução: Objetivo: Avaliar os efeitos de 24 semanas de treinamento combinado sobre a contagem leucocitária, eritrócitos e biomarcadores inflamatórios (adipocinas e citocinas) de homens obesos na meia-idade. Metodologia: 30 homens ($48,7 \pm 5,7$ anos, índice de massa corporal (IMC): $30,9 \pm 1,5$ kg/m²) foram divididos em grupo treinamento combinado (TC, n=17) e controle (GC, n=13). O TC foi composto por exercícios de força (6 exercícios/3 séries/ 6-10 repetições/60-90seg de pausa entre as séries) e aeróbio (30 minutos à 50-85% do VO₂máx.) realizados na mesma sessão, com frequência de três vezes/semana, durante 24 semanas. As análises do (IMC), circunferência de cintura, eritrócitos, hematócrito, concentração de hemoglobina, contagem leucocitária total e frações, relação neutrófilos/linfócitos (R. Net./Linf.), relação do fator de necrose tumoral alfa/interleucina 10 (R. TNF α /IL10) e relação leptina/adiponectina (R. Lep./Adip.) foram realizadas antes (Pré) e após (Pós) o período de intervenção. Para análise dos dados utilizou-se os teste-t para comparação entre grupos no *baseline*, além de ANOVA *two-way* e *post-hoc* de Tukey. Resultados:

Tabela 1. Valores de composição corporal, hemograma completo e de biomarcadores circulantes.

VARIÁVEL	TC		GC	
	M1	M4	M1	M4
IMC (kg/m ²)	30,9 (1,6)	30,6 (1,6)	31,0 (1,5)	31,0 (1,8)
Cintura (cm)	103,0 (5,2)	100,7 (5,5)*	101,8 (4,5)	102,4 (5,0)
Eritrócitos (mil/mm ³)	5,0 (0,3)	5,0 (0,3)	5,0 (0,2)	5,1 (0,3)
Hemoglobina (g/dL)	15,4 (0,9)	15,2(0,7)	15,4 (0,6)	15,6 (0,9)
Hematócrito (%)	45,1 (2,4)	45,5(2,3)	46,7 (2,1)	45,5 (2,6)
Leucócitos (mil/mm ³)	6481,1 (1144,6)	7138,2(1210,1)	6953,8 (1372,7)	6865,3 (1583,4)
Neutrófilos (mil/mm ³)	3861,8 (902,3)	3912,4 (798,4)	3748,3 (797,8)	4057,0 (926,0)
Eosinófilos (mil/mm ³)	197,0 (54,6)	201,2 (72,9)	218,0 (92,0)	216,4 (101,3)
Basófilos (mil/mm ³)	28,4 (22,9)	25,2 (13,3)	17,5 (12,2)	13,7 (15,2)
Linfócitos (mil/mm ³)	2215,5 (459,0)	2410,4 (512,2)	2444,6 (712,3)	2086,7 (705,4)*
Monócitos (mil/mm ³)	538,0 (131,1)	589,0 (144,3)	525,0 (127,9)	490,3 (140,6)
R. Net./Linf.(mil/mm ³)	1,8 (0,6)	1,7 (0,4)	1,6 (0,6)	2,1 (0,6)*
Plaquetas (mil/mm ³)	225882 (42698)	231058 (33128)	242692 (21869)	237000 (29538)
R. TNF α /IL10	10,9 (5,5)	8,6 (5,7)	8,3 (4,4)	13,6 (6,3) §
R. Lep./Adip.	11,3 (5,7)	3,8 (2,8)*†	14,5 (7,9)	15,8 (7,0)

Legenda: R. Net./Linf. = Relação neutrófilos/linfócitos; R. TNF α /IL10 = Razão fator de necrose tumoral alfa/interleucina 10; R. Lep./Adip. = Razão leptina/ adiponectina. Valores em média e (desvio padrão). * diferença pré e pós, p<0,05; † diferença entre grupos no pós, p<0,05; § tendência a diferença pré e pós, p = 0,07.

Considerações finais: Vinte e quatro semanas de TC diminuem a R. Lep./Adip. e ainda mantém os níveis de linfócitos e as relações Net./Linf. e TNF α /IL10, visto que o GC tem mudanças negativas nesses marcadores. Juntos esses resultados evidenciam o TC como excelente meio de manutenção e melhora do perfil leucocitário e de biomarcadores inflamatórios.

Palavras-chaves: Treinamento combinado, obesidade, inflamação, hemograma