



## **71485 - AVALIAÇÃO DA RELAÇÃO DO COMPRIMENTO DOS TELÔMEROS COM PARÂMETROS ANTROPOMÉTICOS, BIOQUÍMICOS E IMUNOLÓGICOS EM ADULTOS PRATICANTES DE CROSSFIT E CORRIDA DE RUA**

**Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde**

**Introdução:** Os telômeros estão localizados nas extremidades dos cromossomos e seu papel está sendo amplamente investigado, sendo que seu comprimento está relacionado com processos inflamatórios e conseqüente envelhecimento humano. Recentemente tem sido considerado como um dos melhores biomarcadores do envelhecimento celular. A atividade física e o exercício físico têm sido evidenciados como fatores que podem auxiliar na longevidade, bem como na redução de morbidade e mortalidade. Porém, ainda não é possível afirmar qual(is) modalidade(s), frequência e intensidade dos exercícios físicos são considerados para determinar essa associação. A corrida de rua e o crossfit são modalidades esportivas frequentemente praticadas e que podem fornecer subsídios importantes para buscar estabelecer relação entre longevidade e processos celulares.

**Objetivos:** Pretende-se avaliar se há diferença no comprimento dos telômeros entre praticantes de corrida de rua e crossfit e verificar o comprimento dos telômeros em sujeitos antes e após três e seis meses da prática nessas modalidades, correlacionando com os parâmetros sociodemográficos, antropométricos, fisiológicos, bioquímicos e cardiorrespiratórios.

**Método:** O presente estudo será dividido em dois eixos, que serão constituídos com as mesmas variáveis, onde os indivíduos, serão de ambos os sexos, separados por faixa etária de 20 a 40 anos de idade, de forma pareada. O Eixo 1 será constituído de um grupo formado por praticantes de Crossfit (Grupo 1) e o outro grupo será formado por praticantes de corrida de rua (Grupo 2). No Eixo 2 será realizada uma avaliação com ingressantes, nas mesmas modalidades de exercícios físicos e uma reavaliação após três e seis meses de exercício físico. Os participantes serão submetidos a coleta de dados através de um questionário online constituído de dados pessoais e sociodemográficos, responderão o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), o qual permite estimar o tempo que o indivíduo gasta na realização de atividades de intensidade moderada a vigorosa em diversos contextos da vida (tarefas domésticas, trabalho, transporte e lazer). Em seguida o questionário de Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Após esse primeiro contato os participantes serão convidados para, através de agendamento prévio, comparecer ao Laboratório de atividade física (LAFISA), localizado na Universidade de Santa Cruz do Sul- UNISC, para a realização da avaliação antropométrica, avaliação da aptidão cardiorrespiratória, determinada pelo consumo de VO<sub>2</sub> máximo, durante o teste ergométrico e coleta de sangue para avaliação do perfil lipídico e glicêmico e comprimento dos telômeros.

**Resultados esperados:** Almeja-se esclarecer através desta pesquisa qual a contribuição da atividade física na redução do encurtamento dos telômeros, reforçando a importância da prática de atividade física regular, e reconhecendo se a intensidade e frequência são fatores importantes para alterar esse biomarcador. E ainda entender se a atividade física é uma das alternativas possíveis para auxiliar na redução do envelhecimento celular, correlacionando com o comprimento dos telômeros.

**Palavras Chave:** Telômeros, Promoção da Saúde, Envelhecimento, Crossfit, Corrida de Rua

Autor - Lisiane Lisboa Carvalho

Coorientador - Lia Gonçalves Possuelo

Orientador - Andréia Rosane de Moura Valim