XXXII Encontro Anual de Iniciação Científica
IX Encontro Anual de Iniciação Científica Jr.
EAIC 2023

EFEITO DA ASSOCIAÇÃO DE UMA DIETA ANTI-INFLAMATÓRIA E EXERCÍCIO FÍSICO NO PERFIL DA PROTEÍNA C REATIVA EM MULHERES COM SOBREPESO NA PÓS-MENOPAUSA

Jéssica Cardozo (CNPq), Alex Zimermann, Alisson Jean Dias, Dionízia Xavier Scomparin (Orientador), e-mail:19022049@uepg.br, alexzimermann@hotmail.com, 20011239@uepg.br, e-mail do orientador: scomparindio@hotmail.com

Universidade Estadual de Ponta Grossa/Departamento de Biologia Geral.

Área de Fisiologia e subárea de Fisiologia de órgãos e sistema Especificidade: Fisiologia Endócrina

Palavras-Chave: *Proteína C Reativa, Inflamação, Menopausa, Obesidade, Alimentação.*

Resumo

O sobrepeso é um achado clínico cada vez mais prevalente em mulheres na menopausa. Esta condição pode levar a mulher a um quadro inflamatório sistêmico, o que pode contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (ALFREEH., 2022). Para reduzir esse estado inflamatório, a adoção de uma dieta equilibrada e a prática regular de exercícios físicos desempenham um papel fundamental. Além disso, exames laboratoriais que avaliam os níveis de inflamação sistêmica, como a quantificação da Proteína C Reativa (PCR), também podem ser úteis nesse contexto (AS' AD., 2021).

Introdução

O sobrepeso como resultado da inatividade física e do aumento da ingesta calórica leva a um aumento dos níveis de PCR, sendo um achado considerado fisiopatológico. Em mulheres na menopausa, o sobrepeso e a obesidade podem estar relacionados a diversos fatores distintos. A queda hormonal, principalmente do estrogênio, promove um desequilíbrio homeostático, desregulando os sinais de fome e saciedade, levando a uma maior ingesta calórica e redução do gasto de energia, podendo levar a um desequilíbrio energético desfavorável.

Materiais e Métodos

Trata-se de um ensaio clínico randomizado, com análise estatística descritiva. Sendo realizado coleta sangue laboratorial antes e após as intervenções, para quantificar o nível sérico de PCR das participantes. Para a seleção das integrantes, foi disponibilizado um formulário de inscrição e aplicado um questionário.

Resultados e Discussão

Quadro 1. Perfil da amostra

Amostra	IMC antes (Kg/m²)	IMC depois (Kg/m²)	PCR antes (mg/L)	PCR depois (mg/L)
R. N. R. G.	26,78	26,16	2	2
E. H.	37,32	37,12	6,7	2
S. F. H.	27,34	26,95	18,9	3,2
M. A. B.	33,56	33,18	9,7	2,9

Legenda: Dieta Exercício

O quadro apresenta a amostra de participantes submetidos a intervenções nutricionais (grupo dieta) e intervenções de atividade física (grupo exercício). Observa-se que as mulheres que compunham o grupo dieta experimentaram uma diminuição menos expressiva nos níveis de PCR circulante. Ao passo que o grupo exercício apresentou maior diferença, reduzindo 5,9 e 3,3 na PCR. Em ambas as intervenções, houve uma redução no Índice de Massa Corporal (IMC).

Conclusão ou Conclusões

Conclui-se que a prática de atividade física e a adoção na mudança alimentar podem ser possíveis estratégias para melhoria da saúde de mulheres sobrepeso e na pós-menopausa.

Agradecimentos

Agradeço a oportunidade de participar deste estudo com meus colegas Alex e Alisson e, principalmente, a minha orientadora, professora Dionízia, que ofereceu suporte e a oportunidade de adquirir mais conhecimento na área.

ALFREEH, L. et al. Association of diet quality with serum high-sensitivity C-reactive protein level and the adherence to the Saudi dietary guidelines among female college students. **Journal of King Saud University-Science**, v. 34, n. 2, p. 101765, 2022. Acesso em; 8 jul. 2023.

AS' AD, M; LIBEN, P; HERAWATI, L. Mechanism of Physical Exercise on Lowering Levels of C-Reactive Protein (CRP) in Overweight and Obese. **Folia Medica Indonesiana**, v. 57, n. 1, p. 82-89, 2021. Acesso em; 8 jul. 2023.