



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2015
<b>Local</b>	Porto Alegre - RS
<b>Título</b>	EFEITOS DE DOIS MODELOS DE TREINAMENTO DE HIDROGINÁSTICA NO PERFIL LIPÍDICO E PROTEÍNA C-REATIVA DE MULHERES IDOSAS DISLIPIDÊMICAS
<b>Autor</b>	LEANDRO COCONCELLI
<b>Orientador</b>	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

# EFEITOS DE DOIS MODELOS DE TREINAMENTO DE HIDROGINÁSTICA NO PERFIL LIPÍDICO E PROTEÍNA C-REATIVA DE MULHERES IDOSAS DISLIPIDÊMICAS

Leandro Coconcelli

Luiz Fernando Martins Kruehl

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Os efeitos benéficos do treinamento físico sobre o perfil lipídico e inflamatório estão bem estabelecidos na literatura científica atualmente. Isso se dá por meio da regulação do perfil lipídico, com possível redução das lipoproteínas de baixa densidade (LDL), triglicerídeos (TG), colesterol total (CT) e na Proteína C-Reativa (PCR) que é um dos marcadores de inflamação sistêmica, entretanto os níveis de lipoproteínas de alta densidade (HDL) tendem a aumentar. Sendo assim, objetivou-se verificar os efeitos de dois programas de treinamento de hidroginástica um de caráter aeróbico e outro de caráter de força sobre as variáveis do perfil lipídico e a PCR em mulheres idosas dislipidêmicas.

Para tanto, foram randomicamente distribuídas 43 mulheres em três grupos, um que realizou treinamento aeróbico em aulas de hidroginástica (HA; n=13), outro que realizou treinamento de força em aulas de hidroginástica (HF; n=14) e outro que realizou aulas de relaxamento em imersão (grupo controle – GC; n=16). A intervenção foi realizada durante 10 semanas com 2 sessões semanais (45 minutos cada) para os 3 grupos. O grupo HA foi treinado utilizando-se o método intervalado com intensidades que variaram entre 80 e 100% da frequência cardíaca relativa ao segundo limiar ventilatório. Por outro lado, o grupo HF treinou correspondente a máxima velocidade de execução e o treinamento progrediu de 4 séries de 20 segundos para 8 séries de 10 segundos. As avaliações ocorreram nos períodos pré e pós intervenção. Para a análise dos dados foi utilizada estatística descritiva, com valores apresentados em média  $\pm$  erro padrão. Foi utilizado o método de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE), com post hoc de Bonferroni. O nível de significância adotado foi  $\alpha=0,05$  e os dados foram processados no pacote estatístico SPSS versão 22.0.

Observou-se uma redução significativa do momento pré para o pós treinamento nos níveis de CT das participantes do grupo HA ( $214,14 \pm 8,44$  mg/dL para  $194,18 \pm 9,46$  mg/dL;  $p<0,001$ ) bem como das participantes do grupo HF ( $232,50 \pm 11,64$  mg/dL para  $219,29 \pm 12,20$  mg/dL;  $p<0,001$ ); nas concentrações de LDL do grupo HA ( $134,91 \pm 7,47$  mg/dL para  $117,07 \pm 7,92$  mg/dL;  $p<0,001$ ) e do grupo HF ( $149,35 \pm 10,56$  mg/dL para  $133,50 \pm 11,42$  mg/dL;  $p<0,001$ ); na relação CT/HDL do grupo HA ( $4,94 \pm 0,42$  para  $4,28 \pm 0,40$ ;  $p<0,001$ ) e do grupo HF ( $4,60 \pm 0,28$  para  $3,64 \pm 0,22$ ;  $p<0,001$ ), sem terem sido observadas alterações nestas variáveis no GC, com exceção da relação CT/HDL na qual se observou um aumento ( $4,94 \pm 0,19$  para  $5,54 \pm 0,28$ ;  $p=0,008$ ). Adicionalmente, observou-se do momento pré para o pós intervenção, uma redução significativa sem diferença entre os grupos nos níveis de TG ( $p=0,002$ ) e VLDL ( $p=0,002$ ). Os níveis de HDL apresentaram aumento significativo somente no grupo HF do pré para o pós treinamento ( $52,86 \pm 3,61$  mg/dL para  $62,29 \pm 3,69$  mg/dL;  $p=0,006$ ) sendo que o GC apresentou uma redução significativa nesta variável no mesmo período ( $50,53 \pm 2,58$  mg/dL para  $47,36 \pm 2,67$  mg/dL;  $p=0,005$ ). A PCR não apresentou diferenças significativas nem entre os grupos, nem entre os tempos.

Em virtude dos resultados apresentados, concluímos que o treinamento de hidroginástica aeróbico e de força tem efeito benéfico sobre o perfil lipídico, reduzindo níveis de LDL, TG, CT/HDL, VLDL, salientando que o grupo HF foi o único que teve resultados benéficos significativos nos níveis de HDL. Dessa forma o treinamento de hidroginástica é recomendado para pessoas dislipidêmicas a fim de melhorar seu perfil lipídico reduzindo as chances de futuras complicações que possam ser causadas por essa doença.