



OS EFEITOS BENÉFICOS DE UMA SESSÃO DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS EM MEIO AQUÁTICO NO PERFIL LIPÍDICO DE MULHERES DISLIPIDÊMICAS SÃO INDEPENDENTES DO PERFIL DE TREINAMENTO

Jonas Casagrande Zanella e Luiz Fernando Martins Krueel

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança

Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres



INTRODUÇÃO

A literatura tem mostrado que os exercícios físicos contribuem para melhoria nos níveis de lipídios no sangue. Quando realizados em meio aquático, os benefícios extras são uma menor compressão no sistema musculoesquelético, além de que a imersão na posição vertical gera aumentos nos níveis do peptídeo natriurético atrial e sua sinalização contribui para o aumento da capacidade oxidativa dos lipídios durante o exercício.

OBJETIVO

Avaliar os efeitos agudos de uma sessão de exercício aeróbio em meio aquático (hidroginástica) sobre as concentrações de lipídios sanguíneos de mulheres dislipidêmicas e comparar esses resultados de acordo com o perfil de treinamento.

MÉTODOS

Participaram 14 mulheres dislipidêmicas na pré-menopausa com idades entre 40 e 50 anos e perfil sedentário. Estas, realizaram duas sessões de exercícios em meio aquático com a mesma estrutura e duração de 45 minutos. A parte principal foi composta por exercícios aeróbicos com controle da intensidade por meio da escala de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) de Borg. Foram utilizados nove exercícios alternando-se 3 minutos na PSE 13 (“um pouco intenso”) e 2 minutos na PSE 9 (“muito leve”).

Para a primeira sessão experimental, as voluntárias, em jejum de 12h, tiveram suas amostras de sangue coletadas (coleta pré-sessão). Estas amostras foram utilizadas para medir variáveis lipídicas e concentrações da enzima lipase lipoprotéica (LPL). Depois disso, a intervenção foi realizada e, imediatamente após, as participantes saíram da piscina e suas amostras de sangue foram coletadas novamente (coleta pós-sessão).

Após a primeira sessão experimental, as voluntárias participaram de um programa de treinamento aeróbico aquático com duração de 12 semanas. Assim, ao final do programa de treinamento físico, as participantes foram caracterizadas como mulheres treinadas.

Em seguida, foi realizada a segunda sessão experimental adotando o mesmo protocolo da primeira (mesmo protocolo de coleta, mesmos exercícios, volume e intensidade relativa).

ANÁLISE ESTATÍSTICA

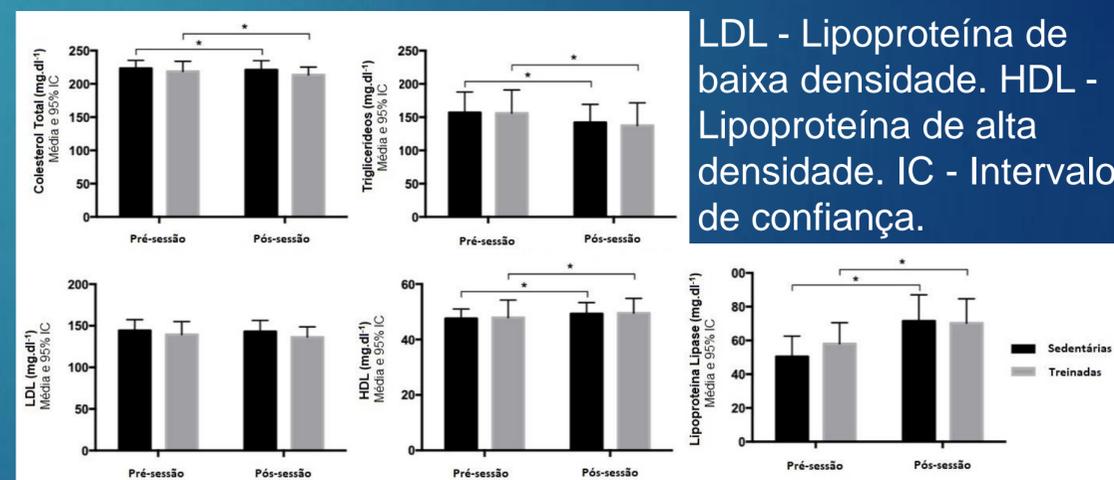
O método Equações de Estimativas Generalizadas e o teste de Bonferroni foram aplicados para comparar as médias das variáveis dependentes adotando o tempo (pré e pós-sessão) e o perfil de treinamento (sedentário e treinado) como fatores. Todos os testes foram realizados utilizando o software SPSS for Mac e $\alpha = 0,05$ como nível de significância.

RESULTADOS

As variáveis de caracterização das amostras correspondem, em média, a 46 anos (IC 95% 44,81 a 48,34), índice de massa corporal de 29,19 Kg.m⁻² (IC 95% 26,94 to 31,44) e percentual de gordura de 35,74% (IC 95% 33,80 to 37,68).

FIGURA 01 – Concentrações de colesterol total, lipoproteína de baixa densidade (LDL), lipoproteína de alta densidade (HDL) e lipoproteína lipase nos momentos pré e pós-sessão em mulheres sedentárias e treinadas.

* Indica diferença significativa do momento pré e pós-sessão.



LDL - Lipoproteína de baixa densidade. HDL - Lipoproteína de alta densidade. IC - Intervalo de confiança.

CONCLUSÃO

O principal achado do presente estudo foi a descoberta do efeito benéfico de uma única sessão de exercício aeróbio em meio aquático, com baixo volume e intensidade, no perfil lipídico de mulheres dislipidêmicas, demonstrando que sua eficácia é semelhante em indivíduos sedentários e treinados.