

116

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA EM HIDROGINÁSTICA NO PERFIL LIPÍDICO EM MULHERES DE 40 A 55 ANOS. Rochelle Rocha Costa, Cristine Alberton, Karine Angélica Malysz, Mari Lúcia Tormen, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).

Em vista do crescente número de mortes por doença arterial coronariana, o efeito protetor da atividade física regular sobre o sistema cardiovascular tem sido o foco de inúmeros estudos. Entretanto, há uma lacuna acerca da relação entre o treinamento de força no meio líquido e o comportamento dos marcadores do perfil lipídico. Assim, esse estudo teve como objetivo analisar os efeitos do treinamento de força em hidroginástica no perfil lipídico. A amostra foi composta por 50 mulheres sedentárias, de 40 a 55 anos que foram submetidas a um programa de treinamento de força. Esse foi realizado durante 20 semanas, com 2 sessões semanais de 1 hora de duração cada. A aula foi executada em piscina rasa (profundidade entre processo xifóide e ombros), em temperatura entre 31 e 32°C, com ênfase no treinamento dos grupos musculares extensores de joelho e flexores e extensores horizontais de ombro. Foram avaliadas as variáveis colesterol total, HDL-C, LDL-C e triglicérides sanguíneos nos momentos pré e pós-treinamento. Como análise estatística utilizou-se teste de Shapiro-Wilk, Teste t pareado e Wilcoxon, de acordo com a normalidade dos dados, com $p < 0,05$ (SPSS vs 12.0). Como resultados, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os momentos pré e pós-treinamento para todas as variáveis analisadas. As reduções foram de 54, 84 ± 9 , 41 para 49, 24 ± 8 , 29 para o HDL-C; de 152, 96 ± 27 , 3 para 121, 08 ± 26 , 36 para LDL-C; de 232, 18 ± 30 , 84 para 192, 02 ± 27 , 54 para colesterol total; e de 141, 88 ± 60 , 77 para 115, 10 ± 53 , 18 para triglicérides; e de 4, 37 ± 1 , 07 para 4, 01 ± 0 , 93 para relação colesterol total/HDL-C. Com base nesses dados, conclui-se que o treinamento de força em hidroginástica foi eficaz ao proporcionar modificações benéficas no perfil lipídico, o que pode acarretar na redução do risco de doenças arteriais coronarianas.