

Sessão 16
Envelhecimento A

131

EFEITOS DO TREINAMENTO E DESTREINAMENTO DE HIDROGINÁSTICA COM ÊNFASE EM FORÇA NO PERFIL LIPÍDICO E NOS MARCADORES DE REMODELAÇÃO ÓSSEA DE MULHERES PRÉ-MENOPÁUSICAS. *Vanessa Staudt Fernandes, Mari Lúcia*

Sbardelotto Tormen, Cristine Lima Alberton, Stéphanie Santana Pinto, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).

O objetivo do presente estudo foi identificar os efeitos do treinamento e destreino de hidroginástica com ênfase em força sobre o perfil lipídico e os marcadores de remodelação óssea de mulheres de 40 a 55 anos. Trinta e cinco mulheres foram divididas em dois grupos: grupo de destreino passivo (GDP) e grupo de destreino ativo (GDA). As variáveis colesterol total (CT), lipoproteínas de alta densidade (HDL-C), lipoproteínas de baixa densidade (LDL-C), triglicérides (TG), osteocalcina (OST) e hidroxiprolina (HID) foram medidas nos períodos pré-treino, pós-treino e destreino. O treinamento com ênfase em força teve duração de 20 semanas, com duas sessões semanais. A fase de destreino teve duração de 20 semanas e foi distinta entre GDP, que caracterizou-se pela ausência de atividade física regular, e GDA, que realizou um treinamento de hidroginástica não-periodizado. Para a análise dos dados foi utilizada estatística descritiva, ANOVA para medidas repetidas com um fator (grupo) e *post-hoc* de Bonferroni, com nível de significância de $p < 0,05$. Como resultados, não foram encontradas diferenças significativas nas variáveis de remodelação óssea (OST e HID) entre os três períodos de treino. Ao analisar o perfil lipídico, foram observadas mudanças significativas do pré para o pós-treino em todas as variáveis (CT, HDL-C, LDL-C, TG), retornando aos valores iniciais após o destreino para os dois grupos. Esses resultados sugerem que as respostas observadas na fase do destreino indicam conclusivamente que a manutenção de um programa de treinamento é fundamental porque, infelizmente as adaptações fisiológicas adquiridas em programas estruturados de treinamento não são definitivas. A diferença encontrada entre os grupos na fase do destreino permite sugerir a importância de uma atividade devidamente planejada, pois um treinamento não periodizado parece não ser consistente na manutenção das adaptações adquiridas com o treinamento periodizado.