

226

EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES. *Carine Lampert, Bianca Stoll, Rochele Quadros, Alex Araújo, Marcello Ávila Mascarenhas (orient.) (IPA).*

Introdução: As doenças cardiovasculares (DCV) apresentam altos índices de mortalidade. Os efeitos deletérios do mecanismo de aterogênese são considerados os principais fatores para agravar a situação clínica dos pacientes hipercolesterolêmicos. Objetivo: Realizar um revisão bibliográfica sobre a importância da atividade física na redução da hipercolesterolemia. Metodologia e Resultados: O estudo consiste em um levantamento bibliográfico utilizando como palavras-chaves colesterol, exercício físico, lipoproteínas. A dislipidemia, um dos principais fatores de risco de DVC, consiste em um desequilíbrio das concentrações dos lípides sanguíneos, apresentando elevados níveis de colesterol LDL e baixas concentrações de colesterol HDL. Evidências clínicas demonstram que os níveis elevados de LDL indicam um alto risco de cardiopatias, pelo fato de sua oxidação expor o endotélio vascular a uma concentração excessiva de ânions e ácidos graxos livres, dando origem a um processo inflamatório e aterogênese. Enquanto que o colesterol HDL é considerado um fator protetor, pois atua no transporte reverso do colesterol, promovendo a remoção do excesso de lipoproteínas dos tecidos periféricos. Estudos apontam que a prática habitual de exercício físico de intensidade moderada, duração e frequência propiciam um aumento dos níveis plasmáticos de HDL, reduzindo a atividade da proteína de transferência do colesterol esterificado e permitindo a prevenção de formação de partículas de LDL. Através da mobilidade muscular há uma modulação da atividade inflamatória pela regulação da via produtora de citocinas e anabolismo do colesterol HDL. Conclusão: O exercício físico é considerado um dos fatores desencadeadores da redução das DCV em indivíduos predispostos a enfermidades lipídicas.