

Título: Efeitos do treinamento de força sobre o perfil lipídico, glicemia e indicadores de saúde em mulheres idosas

Autor(es) Ana Carolina Jorge de Oliveira; Clara Angélica Vianna Gomes; Rodrigo Gomes de Souza Vale; Rogério de Souza Bento; Vanessa Ferreira Rodrigues

E-mail para contato: rodrigoval@globo.com

IES: UNESA

Palavra(s) Chave(s): Envelhecimento, treinamento de força, glicemia, perfil lipídico, síndrome metabólica

RESUMO

A vida sedentária pode ser considerada como um fator de risco à saúde por afetar a prevenção e o tratamento da obesidade e doenças cardiovasculares, sobretudo em sujeitos idosos. Com o avançar da idade, estes indivíduos ficam mais susceptíveis a síndrome metabólica devido aos efeitos deletérios do envelhecimento. A prática regular de exercícios físicos pode proporcionar alterações fisiológicas positivas na saúde desta população, diminuindo consideravelmente os custos com cuidados médico-hospitalares. A participação em um programa de treinamento de força pode melhorar o perfil lipídico e a glicemia independente da dieta em indivíduos com sobrepeso e obesos. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos do treinamento de força sobre o perfil lipídico, glicemia e indicadores de saúde em mulheres idosas de um projeto de extensão. A amostra contou com 20 idosas, divididas em um grupo experimental (GE; n: 10; Idade: 67,9±4,2 anos; IMC: 32,13±4,75 kg/m²), submetido a exercícios resistidos com halteres, bastões e caneleiras (2 a 3 séries de 15 a 20 repetições para cada exercício nas primeiras 4 semanas e 3 séries de 8 a 12 repetições para as demais semanas), em uma frequência de 3 vezes na semana e duração de 60 minutos por sessão, durante 20 semanas, e um grupo controle (GC; n: 10; Idade: 68±5,1 anos; IMC: 31,59±5,34 kg/m²), que participou de aulas de informática. Foram feitas as medidas antropométricas de estatura e massa corporal para se calcular o índice de massa corpórea (IMC) e a medida da circunferência da cintura abdominal (CA). As participantes apresentaram seus exames laboratoriais de glicemia (Gli), triglicérides (TG), colesterol total (CT), lipoproteína de densidade alta-colesterol (HDL-C) e lipoproteína de densidade baixa-colesterol (LDL-C) (Método Calorimétrico Enzimático). Todas as coletas foram realizadas antes e no final do período de intervenção. A ANOVA com medidas repetidas nos fatores grupo (GE e GC) e tempo (pré e pós-teste), seguida do post hoc de Bonferroni, revelaram redução significativa no GE do pré para o pós-teste na CA (97,9±8,76 vs. 85,5±8,95 cm; p=0,019), Gli (101,40±20,39 vs. 81,1±9,58 mg/dl; p=0,036) e CT (227,10±30,63 vs. 197,30±16,63 mg/dl; p=0,040). O GE apresentou melhores resultados quando comparado ao GC após o período de intervenção nas variáveis CA (p=0,037), Gli (p=0,036) e CT (p=0,42). Nas demais variáveis não houve diferenças significativas. Conclui-se dessa maneira que o treinamento de força aplicado em mulheres idosas diminuiu o risco relacionado aos componentes da síndrome metabólica, podendo ser considerado uma estratégia eficiente para o tratamento e controle de doenças desta natureza.