Efeito do exercício físico agudo sobre o perfil lipídico e glicêmico em idosos com diferentes níveis de condicionamento físico

Ana Carolina Bernini Feltrin, Thaís Amanda Reia, Roberta Fernanda da Silva, Ana Maria Guilmo Moreno, Anderson Saranz Zago, Câmpus de Bauru, Faculdade de Ciências, Educação Física, carolfeltrin@gmail.com, bolsista PIBIC/RT.

Palavras Chave: *Exercício Físico. Fatores de risco. Doenças cardiovasculares.*

Introdução

Com o crescente aumento da população idosa¹, observa-se também aumento dos problemas de saúde relacionados ao processo de envelhecimento, dentre os quais podemos destacar as ocorrências de doenças cardiovasculares. Como forma de prevenção ou tratamento, recomenda-se a prática de exercício físico regular com o intuito de reduzir ou eliminar os fatores de risco dessas doenças. No entanto, o benefício do exercício físico depende exclusivamente do modo como ele é praticado, a fim de que o mesmo não coloque em risco a saúde do indivíduo.

Objetivo

Este estudo tem como objetivo analisar os impactos de uma única sessão de exercício físico com supervisão e controle de intensidade sobre os fatores de risco de doenças cardiovasculares como, o perfil lipídico e glicêmico, e investigar se, entre diferentes níveis de condicionamento físico há diferentes aumentos ou reduções desses índices.

Material e Métodos

Participantes:

- ✓ 130 adultos e idosos de ambos os sexos
- ✓ Idade igual ou acima de 55 anos
- ✓ Dois grupos considerando o condicionamento físico avaliado por um teste de esforço em esteira: Nível de Condicionamento Alto (NCA) e Nível de Condicionamento Baixo (NCB)

Avaliações:

- ✓ Teste submáximo de VO₂max
- ✓ Coleta de sangue com jejum de 12 horas
- ✓ Sessão única de exercício em esteira, por 40 min, a 40%-60% do VO₂max, com coleta de sangue com 2h de jejum antes e imediatamente após o exercício agudo

Análise estatística:

- ✓ Teste T de Student pareado, tendo como variável independente o nível de condicionamento físico e como variável dependente o perfil lipídico e glicêmico. Nível de significância em p<0,05.

Resultados e Discussão

Tabela 1. Variáveis bioquímicas nos momentos pré e pós sessão de exercício aguda em relação ao nível de condicionamento físico (alto e baixo).

VARIÁVEIS	NCA (N=107)				NCB (N=23)			
	PRÉ	PÓS	p	Δ	PRÉ	PÓS	p	Δ
COLESTEROL TOTAL (mg/dl)	199,12	205,69	0,000	6,57	185,61	193,04	0,155	7,43
GLICOSE (mg/dl)	111,00	97,34	0,000	-13,66	104,65	98,78	0,166	-5,87
TRIGLICERIDES (mg/dl)	168,38	181,88	0,000	13,50	181,30	191,48	0,132	10,17
HDL (mg/dl)	46,68	48,19	0,002	1,51	44,23	45,23	0,441	1,00
LDL (mg/dl)	119,63	122,02	0,066	2,39	105,12	109,51	0,400	4,40
VLDL (mg/dl)	33,68	36,38	0,000	2,70	36,26	38,30	0,132	2,03

Valores expressos em média e desvio padrão sendo: NCA: Nível de condicionamento cardiorespiratório alto; NCB: Nível de condicionamento cardiorespiratório baixo; HDL: *High density lipoprotein*, Lipoproteína de alta densidade; LDL: *Low density lipoprotein*, Lipoproteína de baixa densidade; VLDL: *Very low density lipoprotein*, Lipoproteína de muito baixa densidade. p<0,05. Δ: diferença entre os momentos pré e pós.

Todas as variáveis analisadas, com exceção da glicose, apresentaram aumento em seus índices da avaliação pré quando comparada com a avaliação pós. Entretanto, para as variáveis de colesterol total, HDL e LDL, os índices do grupo NCA apresentou menor variação quando comparados ao do grupo NCB. Para as variáveis de glicose, triglicérides e VLDL, os índices do grupo NCA apresentaram maior variação quando comparados ao do grupo NCB.

Conclusões

De forma geral, indivíduos com bons níveis de condicionamento físico apresentaram menor variação dos índices de risco cardiovascular quando comparados aos indivíduos com menores níveis de condicionamento, diante da sessão aguda de exercício físico, o que reforça a ideia de que a manutenção de um estilo de vida saudável pode atuar como um efeito protetor contrapondo possíveis eventos cardiovasculares.

Agradecimentos

Ao CNPq e aos colaboradores do Centro de Estudos de Doenças Não Transmissíveis, Envelhecimento e Exercício Físico (CEDEE).

¹ Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil. 2009. Rio de Janeiro: IBGE, p.79-96, n.25, 9788524040825.

² Bernardo A.F.B. *et al.* Associação entre atividade física e fatores de risco cardiovasculares em indivíduos de um programa de reabilitação cardíaca. Rev Bras Med Esporte vol.19 no.4 São Paulo July/Aug. 2013.