

EFEITOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO COLESTEROL DE IDOSOS

SILVA, Rosani Aparecida (rosa_nininha07@hotmail.com)

BARROS, Cristiano Lino Monteiro de (cristianolino@yahoo.com.br)

Introdução: A atividade física é um fator importante na qualidade de vida do idoso, pois ajuda a prevenir doenças cardiovasculares e metabólicas. A concentração séria elevada de colesterol total é um grande fator de risco, o qual pode ser controlado com a participação regular em um programa de atividade física.

Objetivos: O objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos de um programa de treinamento aeróbio (TA) no colesterol total (CT), no índice de massa corporal (IMC), na relação cintura-quadril (RCQ) e na circunferência abdominal (CA) de idosos.

Métodos: O estudo foi realizado na cidade de Matutina com dois grupos de idosos, ambos contendo 15 pessoas. Os idosos foram divididos em grupo treinamento (GT) (70,13±6,01 anos) e grupo controle (GC) (69,73±3,77 anos). O GT participou de um programa de TA durante três meses e o GC ficou sem realizar atividades sistemáticas durante o mesmo período. As análises do CT, IMC, RCQ e CA foram realizadas antes e após os três meses de TA. Para análise dos dados foi utilizado o teste T de Student para amostras dependentes com nível de significância de $p < 0,05$.

Resultados: O CT não foi estatisticamente diferente no GT (pré: 220,1±37,3 mg/dl e pós: 225±39,4 mg/dl) e apresentou uma leve redução no GC (pré: 228,9±49,6 mg/dl e pós: 210,3±37,8 mg/dl; $p < 0,05$). O IMC também não apresentou diferença significativa no GT (pré: 26,0±3,6 kg/m² e pós = 26,5±4,2 kg/m²) nem no GC (pré: 25,5±3,6 kg/m² e pós: 25,17±3,58 kg/m²). Em relação aos resultados da RCQ, o GT apresentou uma redução significativa (pré: 0,90±0,05 e pós: 0,88±0,07; $p < 0,05$). Já o GC não apresentou diferença estatística (pré: 0,94±0,05 e pós: 0,93±0,05). Resultados similares foram encontrados na CA, de forma que o GT apresentou redução significativa (pré: 94,2±10,7 cm e pós: 90,5±11,2 cm; $p < 0,05$), enquanto que o GC não apresentou diferença significativa (pré: 94,9±6,7 cm e pós: 93,7±6,4 cm).

Conclusão: Este estudo demonstra que só um programa de treinamento físico não foi capaz de reduzir de forma significativa os níveis de CT, mas foi importante para apresentar redução na CA e na RCQ, índices estes que estão diretamente relacionados com a diminuição do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Palavras-chave: Colesterol. Doenças cardiovasculares. Idoso.