



### **Efeitos da Atividade Física Aeróbia no Controle dos Níveis de Triglicérides**

**Autor(es):** MEDEIROS, Tanísia Hipólito; CAMPOS, Anderson; TRINDADE, Gesiane; DUFAU, Krislyn; PICANÇO, Luan; SALENAVE, Yuri; SILVA, Marcelo Cozzensa da; ROMBALDI, Airton José e AFONSO, Mariângela da Rosa.

**Apresentador:** Tanísia Hipólito Medeiros

**Orientador:** Marcelo Cozzensa da Silva

**Revisor 1:** Volmar Geraldo da Silva Nunes

**Revisor 2:** Francisco José Tavares

**Instituição:** Escola Superior de Educação Física , ESEF-UFPel

#### **Resumo:**

Nas últimas décadas, a expectativa de vida populacional tem se mostrado cada vez mais elevada, colaborando para formação de uma maior população idosa. O envelhecimento é considerado um processo fisiológico que consiste na perda progressiva das funções celulares, deixando o organismo mais suscetível ao desenvolvimento de doenças. À medida que as pessoas envelhecem ocorre um maior armazenamento lipídico no organismo, de modo que os níveis de triglicérides sanguíneos tendem a aumentar, estimulando o desenvolvimento da hipertrigliceridemia, a qual corresponde a uma elevação, acima do normal, das concentrações séricas de triglicérides. Controlar tais níveis e mantê-los reduzidos apresenta grande relevância para a manutenção da saúde, pois elevados níveis de triglicérides são considerados fator de risco para desenvolver doenças crônico-degenerativas. Pesquisas demonstram que a prática de atividades físicas regulares é de extrema importância para manter os níveis sanguíneos de triglicérides normais, porém, o modelo de atividade que se mostra mais eficaz em relação à redução das concentrações de triglicérides é a atividade aeróbia. Com base nessas informações procuramos investigar a relação entre os níveis de triglicérides e atividade física aeróbia em mulheres adultas, durante um programa com duração de quatro semanas, compreendendo três sessões semanais. A amostra foi constituída por 30 indivíduos do gênero feminino com uma média de idade, altura e peso correspondente a 63 ( $\pm 5,6$ ) anos, 155 ( $\pm 6,7$ ) cm e 71,24 ( $\pm 10,74$ ) Kg, respectivamente. Os valores de triglicérides foram obtidos no período de pré- e pós-teste, através de coleta sanguínea em jejum de 12 horas (Accu-chek, Roche). Nos valores do pré-teste encontramos uma média de triglicérides de 236,36 ( $\pm 101,49$ ) mg/dl, enquanto que no pós-teste esse valor médio caiu para 185,75 ( $\pm 72,28$ ) mg/dl. A análise dos resultados mostrou diferença significativa nos níveis de triglicérides ( $p=0,002$ ), confirmando o benefício da prática de atividade física aeróbia como tratamento não farmacológico para reduzir a sua concentração no sangue. Pudemos concluir que a prática de atividade física aeróbia de apenas quatro semanas possibilita benefícios significativos que implicaram na redução dos níveis de triglicérides, promovendo melhorias na saúde dos indivíduos.