



EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A GLICEMIA DE MULHERES ACIMA DE 55 ANOS

Autor(es): Dufau, Krislyn; Campos, Anderson Leandro; Trindade, Geisiane; Picanço, Luan; Medeiros, Tanísia; Salenave, Yuri; Rombaldi, Airton; Silva, Marcelo Cozzensa; Afonso, Mariângela da Rosa.

Apresentador: Krislyn Costa Dufau

Orientador: Marcelo Cozzensa da Silva

Revisor 1: Flávio Medeiros Pereira

Revisor 2: Telmo Pagana Xavier

Instituição: Universidade Federal de Pelotas

Resumo:

O estilo de vida e o avanço da tecnologia acarretam redução nos níveis de atividade física. Essas mudanças provocam significativo impacto na saúde e mortalidade, constituindo-se num grave problema de saúde pública (Silva e Lima, 2001). Pessoas fisicamente ativas acima de 60 anos de idade, em geral, têm a idade biológica de um sedentário 20 anos mais jovem (Nahas, 2001). Como grande parte da população é sedentária, aumentam os riscos de desenvolver doenças crônicas-degenerativas como diabetes, hipertensão e doenças coronarianas. Estudos demonstram que o exercício físico reduz os níveis de glicemia em diabéticos. O exercício físico é um tratamento não farmacológico, que proporciona o gasto de glicose e assim a manutenção ou até mesmo a diminuição dos níveis de glicemia sanguínea. O presente estudo teve por objetivo verificar a influência do treinamento de força na redução da glicemia de mulheres acima de 55 anos. O estudo foi realizado nas dependências da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, no período compreendido entre fevereiro e maio de 2009. Foram selecionados para este estudo 12 indivíduos do gênero feminino, com idade mínima de 55 anos que realizaram exercícios de força. A carga do treinamento com pesos foi determinada a 70% do teste por repetições de 10 repetições máximas (RM). O programa incluiu três sessões semanais, com uma hora e dez minutos de duração sendo os cinco minutos iniciais e finais destinados, respectivamente, ao aquecimento e volta à calma. A parte principal foi usada para o treinamento de força que incluiu a realização de oito exercícios para diferentes segmentos corporais. Para a medida da glicemia, utilizou-se o aparelho Accu-chek Advantage (Roche). A média de idade da amostra foi de $60,8 \pm 2,9$ anos, a média de estatura foi $159,7 \pm 5,3$ cm e a de peso $68,5 \pm 9,8$ kg. A média de glicemia no pré-teste foi de $108,9 \pm 17,8$ mg/dL e no pós-teste foi de $103,4 \pm 18,4$ mg/dL ($p > 0,05$). Os resultados demonstraram que o treinamento de força, durante 4 semanas, com frequência de três sessões semanais, com oito exercícios de carga utilizando 70 % do teste de carga em mulheres adultas não foi suficiente para modificar os níveis de glicemia sanguínea.