



**Universidade:
presente!**

UFRGS
PROPEAQ



XXXI SIC

21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

Evento	Salão UFRGS 2019: SIC - XXXI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2019
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Os efeitos benéficos de uma sessão de exercícios aeróbicos em meio aquático no perfil lipídico de mulheres dislipidêmicas são independentes do perfil de treinamento
Autor	JONAS CASAGRANDA ZANELLA
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Os efeitos benéficos de uma sessão de exercícios aeróbicos em meio aquático no perfil lipídico de mulheres dislipidêmicas são independentes do perfil de treinamento. Autor: Jonas Casagrande Zanella. Orientador: Luiz Fernando Martins Kruehl. Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

A literatura tem mostrado que os exercícios físicos contribuem para melhoria nos níveis de lipídios no sangue. Quando realizados em meio aquático, os benefícios extras são uma menor compressão no sistema musculoesquelético, além de que a imersão na posição vertical gera aumentos nos níveis do peptídeo natriurético atrial e sua sinalização contribui para o aumento da capacidade oxidativa dos lipídios durante o exercício. Nesta direção, o objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos agudos de uma sessão de exercício aeróbico em meio aquático (hidroginástica) sobre as concentrações de lipídios sanguíneos de mulheres dislipidêmicas e comparar esses resultados de acordo com o perfil de treinamento.

O estudo contou com a participação de 14 mulheres dislipidêmicas na pré-menopausa com idades entre 40 e 50 anos. Estas, realizaram duas sessões de exercício em meio aquático. Ambas as sessões tiveram a mesma estrutura, com duração de 45 minutos cada, sendo divididas em: aquecimento (8 minutos), parte principal (30 minutos) e volta a calma (7 minutos). A parte principal foi composta por exercícios aeróbicos com controle da intensidade por meio da escala de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) de Borg. Foram utilizados nove exercícios alternando-se 3 minutos na PSE 13 (“um pouco intenso”) e 2 minutos na PSE 9 (“muito leve”).

Para a primeira sessão experimental, as voluntárias, em jejum de 12h, tiveram suas amostras de sangue coletadas (coleta pré-sessão). Estas amostras foram utilizadas para medir variáveis lipídicas e concentrações da enzima lipase lipoprotéica (LPL). Depois disso, a intervenção foi realizada e, imediatamente após, as participantes saíram da piscina e suas amostras de sangue foram coletadas novamente (coleta pós-sessão).

Após a primeira sessão experimental, as voluntárias participaram de um programa de treinamento aeróbico aquático com duração de 12 semanas. Assim, ao final do programa de treinamento físico, as participantes foram caracterizadas como mulheres treinadas. Em seguida, foi realizada a segunda sessão experimental adotando o mesmo protocolo da primeira (mesmo protocolo de coleta, mesmos exercícios, volume e intensidade relativa).

O método Equações de Estimativas Generalizadas e o teste de Bonferroni foram aplicados para comparar as médias das variáveis dependentes adotando o tempo (pré e pós-sessão) e o perfil de treinamento (sedentário e treinado) como fatores. Todos os testes foram realizados utilizando o software Statistical Package for Social Sciences for Mac (versão 22.0, IBM, EUA) e $\alpha = 0,05$ como nível de significância.

A análise estatística demonstrou efeito tempo significativo para todas as variáveis (Colesterol total (CT): $p = 0,008$; Triglicerídeos (TG): $p = 0,012$; Lipoproteína de alta densidade (HDL): $p < 0,001$; LPL: $p < 0,001$) exceto para lipoproteína de baixa densidade (LDL) ($p = 0,307$). Por outro lado, o efeito do perfil de treinamento não foi significativo para nenhuma variável (CT: $p = 0,527$; TG: $p = 0,899$; HDL: $p = 0,938$; LDL: $p = 0,522$; LPL: $p = 0,737$), assim como não houve interações significativas entre esses fatores (TC: $p = 0,302$; TG: $p = 0,771$; HDL: $p = 0,918$; LDL: $p = 0,616$; LPL: $p = 0,131$). Esses resultados indicam que os níveis de CT e TG diminuíram, e as concentrações de HDL e LPL aumentaram do momento pré para o momento pós-sessão, em magnitudes semelhantes em mulheres sedentárias e treinadas.

O principal achado do presente estudo foi a descoberta do efeito benéfico de uma única sessão de exercício aeróbico em meio aquático, com baixo volume e intensidade, no perfil lipídico de mulheres dislipidêmicas. Finalmente, para nosso conhecimento, o presente estudo foi pioneiro ao comparar o efeito de uma sessão de exercícios no meio aquático sobre o perfil lipídico de mulheres sedentárias e treinadas, demonstrando que sua eficácia independe do perfil de treinamento das participantes.