

105

EFEITOS DO TREINAMENTO EM GINÁSTICA LOCALIZADA NO PERFIL LIPÍDICO DE MULHERES OBESAS. *Mariana Orsini Braga, Rochelle Rocha Costa, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).*

Em vista do crescente número de mortes por doença arterial coronariana, o efeito protetor da atividade física sobre o sistema cardiovascular tem sido o foco de inúmeros estudos. Entretanto, há uma lacuna acerca da relação entre o treinamento resistido em ginástica localizada (GL) e o comportamento do perfil lipídico (PL), na população obesa. Assim, esse estudo teve como objetivo analisar os efeitos do treinamento em GL no PL de mulheres obesas. Compuseram a amostra 28 mulheres obesas ($IMC > 30 \text{Kg/m}^2$), de 25 a 45 anos, 15 participaram de um grupo controle (GC) e 13 de um programa de treinamento resistido (GT) realizado durante 9 semanas, com 3 sessões semanais de GL, com 1h de duração. As aulas eram compostas por um aquecimento, 10 exercícios localizados e alongamentos. Foram avaliadas as variáveis colesterol total (CT), HDL-C, LDL-C, triglicerídeos (TG) e a relação CT/HDL nos momentos pré e pós-treinamento. Como análise estatística utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk, o Teste t pareado e o Teste t independente, de acordo com a normalidade dos dados, com $p < 0,05$ (SPSS vs 11.0). Como resultados, no GT foram encontradas diferenças para todas as variáveis analisadas exceto para os TG. Por outro lado no GC não houve diferença significativa entre os momentos em nenhuma das variáveis, com exceção dos TG nos quais verificou-se um aumento. As reduções foram de 200, $62 \pm 39,11$ para 184, $92 \pm 28,62$ para CT; de 137, $69 \pm 32,09$ para 110, $31 \pm 21,92$ para LDL-C; de 4, $48 \pm 1,00$ para 3, $70 \pm 0,90$ para relação colesterol total/HDL e o incremento nos níveis de HDL-C foi de 46, $23 \pm 12,04$ para 53, $15 \pm 16,83$. Assim, conclui-se que o treinamento resistido em GL foi eficaz ao proporcionar modificações benéficas no PL podendo levar a redução do risco de doenças arteriais coronarianas na população obesa.