

HIDROGINÁSTICA COMO INDUTORA NA REDUÇÃO DOS PARÂMETROS LIPÍDICOS EM IDOSOS.

Wilton Marlindo Santana Nunes, Eliezer Guimarães Moura, Dara Aline Gross, Luciana Silva Carvalho, Nadja Grazielle Santos, Lucas Magela Pinto, Gabriel Vicentim de Oliveira

Centro Universitário Adventista São Paulo/UNASP-HT - Brasil

e-mail:wmsnunes@terra.com.br

Introdução: As Doenças associadas à obesidade tem se tornado cada vez mais prevalentes na população. A obesidade tem favorecido o surgimento de Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) entre elas o Diabetes, Hipertensão e alguns tipos de cânceres, e sabe-se que seu surgimento quase sempre está acompanhado pela dislipidemia. No entanto, controlar o perfil lipídico composto pelo colesterol total (CT), triglicerídeos (TG), HDL-colesterol (HDLc) e LDL-colesterol (LDLc)) apenas com a dieta associada ao tratamento farmacológico, tem se tornado um desafio cada vez maior. Neste contexto, o exercício físico se tornou um importante aliado na conquista deste objetivo. No entanto, não é claro o tempo necessário (semanas ou meses) de prática de exercícios para que esse controle ocorra. **Objetivo:** O objetivo desse trabalho foi verificar as alterações das concentrações do CT, TG, HDLc e LDLc utilizando a hidroginástica como intervenção, numa frequência de 2x/semana. **Metodologia:** 11 praticantes de hidroginástica (sendo 8 mulheres e 3 homens), com idade média de $69,73 \pm 4,56$ anos, as quais se encontravam há 1 mês sem praticá-la, se voluntariaram a participar, por um período de total de 10 meses de intervenção, sendo que no 6º mês foi realizado um destreino, para a verificação da influência da interrupção do exercício. Foram coletadas amostra de sangue a cada 2 meses para determinar o CT, TG, HDLc e LDLc. **Resultados:** Os resultados mostram uma diminuição significativa das concentrações do CT com 2 meses de intervenção (167,3mg/dL), 4 meses (183,2mg/dL) e 10 meses (172,7mg/dL) em relação aos parâmetros iniciais (224,3mg/dL), o que ocorreu para o TG, com 2 meses de intervenção (159,1mg/dL), 8 meses (138mg/dL) e 10 meses (142,6mg/dL) em relação aos parâmetros iniciais (213,8 mg/dL), e com o LDLc com 2 meses(92,35mg/dL) e 4 meses (84,35mg/dL) em relação aos parâmetros iniciais (135,6mg/dL). No entanto, não houve alterações significativas nas concentrações de HDLc no período do experimento. Sendo assim, concluímos que a hidroginástica promoveu a redução das concentrações de CT, TG e LDLc, nos meses subsequentes ao início da atividade. No entanto, a falta de atividade física entre o período de destreino favoreceu a elevação das concentrações do CT, TG e LDLc. **Conclusões:** Desse modo, podemos afirmar que a prática regular de hidroginástica, tem grande influência na redução desses parâmetros e que a sua descontinuidade favorece o retorno das concentrações aos parâmetros iniciais.

Palavras chaves: Hidroginástica, Dislipidemia, Obesidade