

MODIFICAÇÕES BIOQUÍMICAS EM INDIVÍDUOS SEDENTÁRIOS DO SEXO MASCULINO APÓS TREINAMENTO FÍSICO AERÓBIO

SILVA, AMO¹; GIACOMELLO, TV²; COSTA, TG²; CHACON-MIKAHIL, MPT³; ROCHA, J⁴; TAMBASCIA, MA⁴; GELONEZE, B⁴ ¹Ms. Fisioterapeuta – FCM; ²Graduandos-IC-FEF; ³Docente-FEF; ⁴Docentes Departamento Clínica Médica – FCM. Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP–SP, Brasil. amos@unicamp.br

INTRODUÇÃO - Dentre a população de homens de meia-idade, existem indivíduos que apresentam a síndrome metabólica isto é, portadores de hipertensão arterial, dislipidemia e obesidade centrípeta, tendo, assim, maior predisposição a doenças cardíacas e desenvolvimento de diabetes tipo 2. A atividade física regular pode auxiliar no controle dos diferentes componentes da síndrome metabólica, inclusive diminuindo a resistência à insulina. Assim, vêm crescendo os esforços para que sejam propostas mudanças de hábitos e condutas que minimizem as perdas fisiológicas, especialmente as decorrentes do avançar da idade. **OBJETIVOS** - Avaliar os efeitos de um programa de treinamento físico aeróbio monitorado sobre as respostas de diferentes componentes bioquímicos em um grupo de indivíduos do sexo masculino na faixa etária de 40 a 60 anos. **METODOLOGIA** – Foram estudados 42 voluntários, sendo: grupo controle (n=10) que permaneceu na condição sedentária; e grupo treinamento (n=32) submetido a 12 semanas de um programa de treinamento físico aeróbio em pista (caminhadas e trotes), com 3 sessões semanais e intensidade de 70 a 85% da FC_{máx} atingida em teste de exaustão física. Os dois grupos foram submetidos a coletas sanguíneas para análise de alguns dos componentes bioquimicamente associados a fatores de risco, no pré e pós treinamento. **RESULTADOS** – Os valores médios±desvio padrão das variáveis antropométricas e bioquímicas dos grupos estudados nas condições pré e pós treinamento são apresentados na tabela abaixo.

	GRUPO TREINAMENTO (n=32)		GRUPO CONTROLE (n= 10)	
	pré	pós	pré	pós
Idade (anos)	47,98 ± 5,76	-	49,87 ± 4,26	-
Massa corporal total (kg)	28,29 ± 5,10	27,78 ± 4,75*	32,73 ± 2,58	32,61 ± 2,64
IMC (Kg/m ²)	29,30 ± 5,38	28,62 ± 4,96 *	31,05 ± 4,01	31,06 ± 3,83
Colesterol Total (mg/dL)	224,27±50,54	215,36 ± 50	237,30 ±38,03	238,70 ± 43,19
HDL (mg/dL)	50,36 ± 14,42	54,64 ± 13,99 *	44,50 ± 7,17	49 ± 8,20 *
Triglicérides (mg/dL)	167,65±161,12	160,81±119,14	222,40±102,24	203,30±103,12
LDL (mg/dL)	151,16±43,74	147,47 ± 42,43	148,36 ± 38,32	168,18± 40,06*
Glicose (mg/dL)	90,31 ± 7,22	90,81 ± 15,20	89,30 ± 6,48	86,7 ± 7,94
Alanina Aminotransferase (U/L)	46,08± 32,05	31,08 ± 21,37*	43,76 ± 30,41	36,50 ± 12,12
Aspartato Aminotransferase (U/L)	30,48 ± 17,37	25,69 ± 16 *	26,80 ± 8,93	23,80 ± 4,26 *
Gama Glutamiltransferase (U/L)	47,85 ± 28,66	38,15 ± 23,04 *	42,50 ±17,22	39 ± 13,71
Fosfatase Alcalina (U/L)	76,64 ± 24,34	75,15 ± 18,50	66,70 ± 19,14	68,50 ± 17,94
Hemoglobina Glicolisada(%)	8,68 ±17,90	8,50 ±17,93 *	5,13 ± 0,26	5,95 ± 0,34
Insulina Basal (QUI/mL)	13,29 ±16,97	11,82 ±16,81 *	10,32 ± 4,37	13,44 ± 6,99
T4 livre (ng/dL)	5,44 ±20,14	5,28 ±20,17*	1,30 ±0,18	1,16 ± 0,30*

p<0,05

CONCLUSÃO: Baseados nos indicadores bioquímicos estudados, programas de exercícios físicos aeróbios realizados por curto período de tempo, mesmo apresentando alterações bioquímicas modestas parecem ser uma importante alternativa no tratamento não medicamentoso da síndrome metabólica.