



Perfil metabólico de idosas praticantes de exercício resistido, durante um período de destreino.

Celestrin, C. P.; Gáspari, A. C. B.; Oliveira, A. G.  
Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, Brasil

A literatura evidencia a ocorrência de importantes alterações metabólicas como consequência do destreino. Mais especificamente, mesmo destreino de apenas 7 dias pode resultar em aumento significativo em concentrações metabólicas como glicemia, colesterol, entre outros. Ainda, efeitos de um período de destreino de 8 semanas promoveu perdas significativas nas capacidades físicas como força, flexibilidade e condicionamento aeróbio, além de alterar alguns marcadores metabólicos, levando assim a conclusão da necessidade de não interromper o treinamento durante períodos prolongados. Mesmo os benefícios de saúde do treinamento físico em idosos sendo bem conhecidos, há importantes consequências do destreino que ainda não foram elucidadas, reforçando assim, a necessidade de estudos sobre esse importante tema. Por outro lado, vale ressaltar que pessoas mais velhas são mais propensas a interromper a sua atividade física do que indivíduos mais jovens por motivos como doenças, por exemplo. Nesse sentido, analisamos o perfil metabólico resultante de 1 mês de destreino em idosas praticantes de exercício resistido. Participaram deste estudo 17 idosas, que tiveram suas avaliações em dois momentos: Pré ( $68 \pm 4,4$  anos;  $66 \pm 12,6$  kg;  $1,61 \pm 0,06$  m) e Pós ( $68 \pm 4,5$  anos;  $66,7 \pm 12,7$  kg;  $1,61 \pm 0,06$  m). Todas as idosas tinham participação regular na turma de musculação oferecida pelo Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT), da UNESP campus de Rio Claro, com frequência de três vezes por semana. O estudo contou com dois períodos de avaliação: Pré e Pós o destreino de 1 mês. Sendo realizadas avaliações antropométricas e coleta sanguínea das participantes. Para análise estatística utilizou-se Teste-T Pareado, com  $p < 0,05$ . Foram encontrados valores significativos para as análises de Colesterol Total ( $p = 0,0082$ ) e de Colesterol LDL ( $p = 0,0048$ ). Além disso, destacamos a tendência da alteração nos valores da glicemia. Com base nos resultados, pode-se concluir que há uma alteração negativa no perfil metabólico de idosas com período de destreino de 1 mês.

E-mail: carolcelestrin@gmail.com