

## INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS DIFERENTES PADRÕES NA MELHORA DO PERFIL LIPÍDICO

ZAMPIERI, N.B.<sup>1</sup>; BERNARDI, F.L.M.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Discente do Curso de Medicina, Área de Ciências da Vida - Universidade do Oeste de Santa Catarina - Joaçaba, SC.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Medicina, Área de Ciências da Vida - Universidade do Oeste de Santa Catarina - Joaçaba, SC.

**Introdução:** O exercício físico apresenta forte e consistente associação benéfica contra diversas patologias, incluindo as dislipidemias e a doença arterial coronariana. Mesmo sendo negligenciado por muitos anos, no cenário atual é integrado essencial na profilaxia e tratamento de diversas patologias (PRADO; DANTAS, 2002). **Objetivo:** Apresentar dados de análises sobre alteração do perfil lipídico em decorrência do exercício físico. **Metodologia:** Com este intuito, foi realizada uma revisão de cinco artigos oriundos das fontes Pubmed, Google Acadêmico e Scielo. **Resultados:** O estudo de King et al. (1995) avaliou a associação entre a intensidade e a frequência do exercício e a alteração nos níveis séricos da fração HDL-c. O grupo que apresentou o resultado mais significativo no aumento dessa fração foi o que praticava exercício físico de baixa à média intensidade, e com maior frequência (cinco dias/semana), apresentando uma elevação de 8,5% no HDL-c no período estudado. Em contrapartida, o grupo que praticava exercícios de alta intensidade em menor frequência semanal (três dias/semana) apresentou aumento não significativa dessa mesma fração (2,6%). Outro estudo demonstrou que exercícios de força, três vezes por semana e com duração de cerca de uma hora foram capazes de reduzir em 14% os níveis de LDL-c e em 9% o colesterol total em um período de três meses e meio em mulheres adultas, em contraste com o grupo controle, que não apresentou nenhuma alteração nesse mesmo período nos parâmetros observados (PRABHAKARAN et al., 1999). Tais resultados corroboram os achados da pesquisa de Monteiro et al. (2007), que avaliou a influência dos exercícios físicos aeróbicos de baixa intensidade e alongamentos, três vezes por semana, em pacientes idosas. Após os quatro meses de experimento foi demonstrada redução de cerca de 4,2% no LDL-c, além de um aumento de 11% no HDL-c. Khawali et al. (2003) analisaram a alteração em curto prazo do perfil lipídico de jovens com Diabetes Mellitus tipo 1 mediante um protocolo de oito dias de exercícios físicos predominantemente aeróbicos e dieta apropriada, e como resultado houve redução de 23,5% na média de LDL-c dos participantes e 12,7% de redução na média do colesterol total. **Conclusão:** O predomínio de respostas positivas do perfil lipídico frente à prática de exercícios físicos reafirma a necessidade de prescrevê-los aos pacientes de forma exclusiva ou como reforço ao tratamento farmacológico, tanto no intuito de prevenir quanto de intensificar o tratamento de diversas desordens que tenham como fator de risco alteração nos níveis séricos de colesterol total, LDL-c e HDL-c.

**Palavras-chave:** Exercício. Perfil lipídico. Colesterol. LDL. HDL.

### REFERÊNCIAS

KHAWALI, C.; ANDRIOLO, A.; FERREIRA, S. R. G. Benefícios da atividade física no perfil lipídico de pacientes com diabetes tipo 1. *Arq Bras Endocrinol Metab*, São Paulo, v. 47, n. 1, p. 49-54, fev. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v47n1/a08v47n1.pdf>>. Acesso em: 09 set. 2017.

KING, A. C. et al. Long-term effects of varying intensities and formats of physical activity on participation rates, fitness, and lipoproteins in men and women aged 50 to 65 years. **Circulation.**, v. 91, n. 10, p. 2596-2604, 1995; Disponível em: <<http://circ.ahajournals.org/content/91/10/2596.long>>. Acesso em: 09 set. 2017.

MONTEIRO, H. L. et al. Efetividade de um programa de exercícios no condicionamento físico, perfil metabólico e pressão arterial de pacientes hipertensos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 2, p. 107-112, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v13n2/08.pdf>>. Acesso em: 09 set. 2017.

PRABHAKARAN, B. et al. Effect of 14 weeks of resistance training on lipid profile and body fat percentage in premenopausal women. **British Journal of Sports Medicine**, v. 33, p. 190-195, 1999. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1756170/>>. Acesso em: 09 set. 2017.

PRADO, E. S.; DANTAS, E. H. M. Efeitos dos exercícios físicos aeróbico e de força nas lipoproteínas HDL, LDL e lipoproteína(a). **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo , v. 79, n. 4, p. 429-433, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abc/v79n4/12716.pdf>>. Acesso em: 09 set. 2017.