



Resumo de Dissertação¹

Aldemir Smith Menezes

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS ESTRUTURADOS SOBRE OS COMPONENTES DA SÍNDROME METABÓLICA

EFFECTS OF A STRUCTURED PHYSICAL EXERCISE PROGRAM ON METABOLIC SYNDROME COMPONENTS

A síndrome metabólica (SM) caracteriza-se por um conjunto de fatores de risco, na sua maioria modificáveis, precursores principalmente do diabetes tipo 2 e da doença arterial coronariana. O diagnóstico da SM é representado, segundo os critérios estabelecidos pelo National Institute of Health, por no mínimo três, dos seguintes componentes: obesidade abdominal, resistência à insulina, hipertensão arterial, elevados níveis de triglicérides e baixos níveis de HDL-colesterol. Tendo em vista a existência de poucas pesquisas mostrando alterações nos fatores de risco da SM com o exercício físico estruturado, o presente estudo teve por objetivo descrever os resultados obtidos nesse tipo de intervenção, em pessoas portadoras da SM. A referida pesquisa foi caracterizada como do tipo quase experimental, com delineamento de séries temporais – para um grupo experimental 1 (GE 1) – e grupo controle não equivalente, relativo a comparação entre o grupo experimental 2 (GE 2) e o grupo controle (GC). A amostra foi composta por homens e mulheres, oito voluntários, em cada grupo experimental e de dez pessoas no grupo controle, todos atendidos pelo Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa, Ensino e Assistência ao Portador de Dislipidemia (NIPEAD) do Hospital Universitário da Universidade Federal de Santa Catarina. Antes do programa foram coletados os dados referentes a: triglicérides, HDL-colesterol, glicemia em jejum, perímetro da cintura (PC), índice de massa corporal (IMC), pressão arterial (diastólica e sistólica) e gasto energético com atividade física habitual. O programa de exercícios teve duração de um ano, quatro vezes por semana, sendo composto de exercícios aeróbios (em bicicleta ergométrica/esteira), de acordo com o grupo estudado. O GE 1 foi avaliado em quatro períodos distintos (no início do programa, após três meses de intervenção, após três meses de pausa e após seis meses de intervenção) e os demais (GE 2 e GC) em dois períodos (no início e após seis meses de intervenção). Para a análise dos dados, foram utilizados a estatística descritiva e os testes não paramétricos de Friedman, o teste de ordenação sinalizada de pares combinados de Wilcoxon e o teste U Mann-Whitney, adotando-se o nível de significância de 5%. Após a intervenção encontraram-se alterações significativas: 1) no HDL-colesterol (aumento) em ambos os sexos; 2) na glicemia de jejum (decréscimo) para o GE 1, após o primeiro período de intervenção; 3) na pressão arterial (redução) do GE 1 e do GE 2; 4) no PC e IMC do GE 1, após três meses de intervenção e incremento dos valores desta variável no período sem a intervenção. Quanto a SM, percebeu-se que os homens apresentaram maior controle das variáveis estudadas quando comparados às mulheres. Concluindo, observou-se que a intervenção com exercício físico estruturado foi eficiente na elevação dos níveis de HDL-colesterol e na redução dos níveis de pressão arterial, os quais podem contribuir para um maior sucesso dos programas de exercício físico no controle da síndrome metabólica.

Palavras-chave: síndrome metabólica, resistência à Insulina, exercício físico, índice de massa corporal.

¹ Mestrado em Educação Física/CDS/UFSC (2004)
Orientadora: Prof^{fa} Dra. Maria de Fátima da Silva Duarte