



RESUMO

RELAÇÃO ENTRE O PERCENTUAL DE GORDURA E OS NÍVEIS DE COLESTEROL TOTAL, HDL E LDL EM IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS

AUTOR PRINCIPAL:

MOISÉS ZILLI

E-MAIL:

115243@upf.br

TRABALHO VINCULADO À BOLSA DE IC::

Não

CO-AUTORES:

Júlio Cesar Moser
Adriano Pasqualotti

ORIENTADOR:

Ben Hur Soares

ÁREA:

Ciências Biológicas e da Saúde

ÁREA DO CONHECIMENTO DO CNPQ:

4.09.00.00-2 Educação Física

UNIVERSIDADE:

Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO:

O colesterol é uma substância imprescindível para o organismo humano por formar a membrana que envolve as células, sendo que por ser gorduroso, ele não é dissolvido no sangue. A elevada concentração de LDL, assim como a baixa concentração de HDL, são fatores de risco independentes para o desenvolvimento da aterosclerose (PRADO; DANTAS, 2002). No processo de envelhecimento, há uma alteração nos índices de colesterol devido principalmente ao estilo de vida adotado pela pessoa, compreendido pelos hábitos alimentares e nível de exercício físico regular.

METODOLOGIA:

Este estudo teve como objetivo visualizar a possível relação existente entre a composição corporal e o nível de colesterol total, HDL e LDL de idosos fisicamente ativos, participantes de grupos de terceira idade da cidade de Marau-RS. O número de sujeitos pesquisados foi de 35 (n=35), sendo 57,1% do sexo feminino a média de idade de 71,2 ±7,9anos. Os dados de percentual de gordura (%GC) foram coletados através de um adipômetro da marca Cescorf, com as seguintes dobras cutâneas: tricipital, supraílica e abdominal para homens e subescapular, supraílica e coxa para as mulheres. Foi utilizada a Equação de Siri (1961) para calcular a densidade corporal e em seguida, utilizado o Protocolo de Guedes (1985) para estimar o percentual de gordura. Além disso, foi realizada uma coleta ambulatorial dos níveis de colesterol total, HDL e LDL. Para a análise dos dados foi utilizado a estatística descritiva. O trabalho teve aprovação do CEP da UPF, número 11020212.8.0000.5342.

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Os indivíduos foram separados três grupos, levando em conta o percentual de gordura. O primeiro grupo (n=12), com o menor percentual de gordura (média de 19,31%), considerado excelente para esta faixa etária, apresentou o menor nível de LDL (média de 100,38mg/dl) e de colesterol total (média de 134,49 mg/dl), porém, ficou com 45mg/dl no colesterol HDL, o menor índice. O segundo grupo (n=12) com o nível intermediário de percentual de gordura com média de 26,42%, e classificado como bom para esta faixa etária, ficou no com parâmetro de colesterol total (177,49 mg/dl) e de LDL (102,94 mg/dl) dentre os três grupos e o nível mediano de HDL (47,53 mg/dl). Já o terceiro grupo, com o maior percentual de gordura (32,07%) e classificado como acima da média recomendada segundo Pollock & Wilmore(1993), mostrou ser o maior com colesterol total (184,41 mg/dl) e LDL (108,06 mg/dl), porém, foi o maior com o nível de HDL (49,01 mg/dl). Apenas dois indivíduos apresentaram níveis de colesterol total elevado (acima de 240 mg/dl), representando 5,7% do total e somente um mostrou indicadores de colesterol LDL elevado (2,8%).

CONCLUSÃO:

Há evidências da relação entre composição corporal de idosos e um perfil de colesterol LDL e total, pois o estudo mostra que quanto menor é o %GC, menores os índices de colesterol total e LDL, não sendo observada a mesma relação com o HDL. Outro fator relevante é que trata-se de idosos com estilo de vida ativo, o que contribui para tais parâmetros.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- GUEDES, D. P. Estudo da gordura corporal através da mensuração dos valores de densidade corporal e da espessura de dobras cutâneas em universitários. Santa Maria/RS. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Curso de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Maria, 1985.
- PRADO, E. S., DANTAS, E. H. M. Efeitos dos exercícios físicos aeróbio e de força nas lipoproteínas HDL, LDL e lipoproteína(a). Arq.Bras.Cardiol. v. 79, n. 4. São Paulo Out./2002.

Assinatura do aluno

Assinatura do orientador