

AVALIAÇÃO DA REDUÇÃO DE DISLIPIDEMIAS EM PACIENTES IDOSOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE

LAYLA MARIA NEVES DOSANTOS; GABRIELA RODRIGUES DA COSTA; SAMARA LOWSI BEZERRA QUARESMA; ROSEMARY SOUSA CUNHA LIMA.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA.

**Introdução:** A dislipidemia é o aumento anormal da taxa de lipídios no sangue. Representa um importante fator de risco para o desenvolvimento de lesões ateroscleróticas que podem causar a obstrução do fluxo sanguíneo e apresenta altos índices de mortalidade. A prática regular de atividade física é parte fundamental do tratamento, associada ao uso de medicamentos e a dieta alimentar adequada para o tratamento das Dislipidemias, proporcionando uma melhoria no bem estar e qualidade de vida dos idosos. **Objetivo:** Avaliar o impacto de um programa de exercícios físicos sobre os componentes lipídicos em idosos portadores de hipertensão e/ou diabetes mellitus. **Material e métodos:** O público-alvo foi formado por 26 idosos hipertensos e/ou diabéticos de ambos os gêneros, que participaram do Programa de Atividade Física (PROAF), da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB. A prática de atividade física foi realizada três vezes por semana com duração de 30 a 60 minutos durante o período de fevereiro de 2011 a dezembro de 2012. Os exames laboratoriais foram realizados no Laboratório de Análises Clínicas da UEPB (LAC). A classificação de dislipidemias utilizou critérios da IV Diretriz Brasileira de Dislipidemia e Prevenção da Aterosclerose, que se apresenta dividida em quatro tipos: Hipercolesterolemia Isolada, Hipertrigliceridemia Isolada, Hiperlipidemia Mista e HDL-c baixo. **Resultados:** Pela análise dos exames laboratoriais foi possível observar que em 2011 a grande maioria dos participantes, 80,7% possuíam a dislipidemia do tipo **HDL-c baixo**, 11,6% possuíam outros tipos e somente 7,7% deles não apresentavam nenhum tipo desta complicação. Já em 2012, foi observada uma melhora no quadro, pois ocorreu um aumento dos participantes sem nenhum tipo de dislipidemia, 11,5%, e tendo como a única tipologia encontrada o **HDL-c baixo**, representando 88,5% dos pacientes, as demais tipologias não foram observadas. **Conclusão:** A prática regular de atividade física mostrou-se como um componente importante para a redução e controle de dislipidemias em idosos associado com o uso de medicamentos e a dieta alimentar.

Palavras-chaves: dislipidemia, atividade física, idosos.