



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS SÉRICOS DA LIPOPROTEÍNA HDL EM IDOSOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA

Malu Maria ¹, Bruna Pereira da Silva¹, Elma Liane de Paiva², Paula Denise Pastor Guedes².

1. Graduandas do curso de Farmácia da Universidade Estadual da Paraíba - Campina Grande – PB.
2. Graduandas do curso de Farmácia da Faculdade Santa Maria – Cajazeiras - PB

Introdução: As dislipidemias (aumento dos níveis de lipídeos séricos) estão entre os mais importantes Fatores de Risco (FR) para Doença Arterial Coronariana (DAC), integrando o conjunto das doenças crônico-degenerativas com história natural prolongada, tais como a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), a Obesidade e o Diabetes Mellitus (DM) que são consideradas problemas de Saúde Pública. A lipoproteína HDL-colesterol (HDL-c) em níveis papel importante no nosso organismo, por transportar o colesterol para ser metabolizado no fígado impedindo um possível problema cardiovascular. Além disso, estudos epidemiológicos têm claramente mostrado que o baixo nível do colesterol da HDL é marcador independente de risco para o desenvolvimento da doença arterial coronária. O combate à dislipidemia através de exercícios físicos tem sido recomendado como parte integrante de seu tratamento.

Objetivo: Avaliar o efeito de um programa de exercício físico em idosos sobre os níveis sanguíneos de HDL. **Metodologia:** O público-alvo foi formado por 16 idosos hipertensos e/ou diabéticos de ambos os gêneros pertencentes à faixa

etária de 41 anos a 81 anos. 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 2011. Os exames laboratoriais foram realizados em duas etapas, com intervalo de oito meses. A classificação bioquímica foi feita de acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Resultados: A maioria dos pacientes era do gênero feminino (75 %). Na avaliação inicial, foi observado que 6,2% apresentavam o nível de HDL-c adequado, enquanto que 93,8% dos participantes estavam com níveis deste colesterol abaixo do ideal. Na segunda avaliação, foi constatado que, 50 % estavam com o HDL-c em níveis satisfatórios.

Conclusão: É possível observar que a prática de atividade física regular foi bastante eficaz para o aumento do HDL-c neste grupo de idosos.