

**Efeito de um programa de exercícios físicos nos componentes da Síndrome Metabólica**

Atualmente, 25% da população adulta e 85% dos diabéticos tipo II apresentam Síndrome Metabólica (SM) nos EUA, realidade que vem crescendo no Brasil. Esta síndrome é responsável pelo aumento de 2 a 3 vezes do risco de doenças cardiovasculares. Estudos têm demonstrado que a prática regular de exercícios físicos vêm apresentando efeitos positivos na prevenção e tratamento da hipertensão, resistência à insulina, diabetes, dislipidemia e obesidade. Devido aos transtornos causados pela síndrome o tratamento torna-se primordial. Deste modo, faz-se necessário a utilização de programas de exercícios físicos (PEF) eficientes com intuito de reduzir os índices de mortalidade. Objetivo: verificar os efeitos de um PEF nos componentes da SM. Método: estudo de caso. Foram analisados quatro indivíduos do sexo feminino, com idades entre 53 e 68 anos, que apresentaram alterações negativas em três ou mais componentes da SM. Foi usada como referência a Tabela da CNEP-ATPIII. O PEF foi realizado durante nove semanas consecutivas, compreendendo três sessões semanais de exercícios aeróbios e resistência muscular localizada e duas sessões de exercícios cíclicos anaeróbios e de força, em dias alternados, com duração de sessenta minutos cada sessão. Os indivíduos foram submetidos à avaliação pré e pós-programa: mensuração da circunferência abdominal (CA), pressão arterial (PA) e verificação dos exames laboratoriais triglicérides (TG), HDL-colesterol e glicemia de jejum (GJ). Resultados: observou-se reduções da PA em três pacientes (PAS: 5 a 10 mmHg e PAD: 10 a 16 mmHg) e a CA em dois pacientes (3 e 6 cm). Os níveis de TG reduziram nos quatro pacientes (4 a 53 mg/dl). O HDL obteve um aumento em dois pacientes de 11 e 20 mg/dl, os mesmos obtiveram as maiores reduções nos níveis de TG. A GJ não apresentou alterações positivas. Após a análise dos dados observou-se que um dos pacientes não apresentava mais SM. Conclusão: os resultados obtidos mostram que o PEF proporcionou alterações positivas nos componentes da SM, comparando com os valores pré e pós-treinamento.