

## **EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO, MODULAÇÃO HORMONAL E QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES COM HIPOTIREOIDISMO\***

*EFFECTS OF RESEARCH TRAINING IN THE PROCESS OF WEIGHT LOSS, HORMONAL MODULATION AND QUALITY OF LIFE OF WOMEN WITH HYPOTHYROIDISM*

*EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO RESISTIDO EN EL PROCESO DE EMAGRECIMIENTO, MODULACIÓN HORMONAL Y CALIDAD DE VIDA DE MUJERES CON HIPOTIREOIDISMO*

**Verena Da Silva Duarte<sup>1</sup>**

*duarteverena@gmail.com*

**Letícia De Jesus Lima<sup>1</sup>**

*lima.leticia.j@gmail.com*

**Milena Vasconcelos Medeiros<sup>2</sup>**

*millevascomed@gmail.com*

**<sup>1</sup>Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI)**

**<sup>2</sup>Universidade do Estado do Pará (UEPA)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Hipotireoidismo; Treinamento Resistido; Mulheres.*

### **INTRODUÇÃO**

A tireoide, segundo Rodrigues, Toledo e Nogueira (2017) é uma das maiores glândulas endócrinas, sua função é sintetizar os hormônios tireoidianos essenciais para o desenvolvimento e crescimento dos diversos órgãos e sistemas em humanos. Raso, Greve e Polito (2013) ratificam os efeitos do T3 e T4, aumentam a taxa metabólica basal e a produção de calor, estimula a metabolização de gordura, além de promoção da síntese proteica.

Segundo Raso, Greve e Polito (2013) no Brasil, 5,7% da população possui hipotireoidismo sendo mais frequente em mulheres comparadas aos homens e afirmam que os exercícios com peso mostraram ser eficazes na recuperação da função muscular esquelética dos indivíduos com hipotireoidismo.

Através de uma pesquisa de campo, o objetivo foi investigar se o treinamento resistido (TR) tem efeitos significativos no processo de emagrecimento, modulação hormonal e qualidade de vida (QV) de mulheres com hipotireoidismo.

\* O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



## PESQUISA DE CAMPO

A amostra conteve 4 voluntarias do sexo feminino na faixa etária de 40 a 51 anos, acometidas pelo hipotireoidismo, após tomarem conhecimento dos procedimentos aos quais foram submetidos, concordaram em participar da pesquisa através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade do Estado do Pará (85648418.4.0000.5167)

A avaliação física foi realizada antes de ser aplicado o TR utilizando os seguintes procedimentos: Antropometria; Protocolo de JACKSON, POLLOCK & WARD (1980); Dosagem de hormônios TSH e T4; Versão Brasileira do Questionário de QV-SF-36. O protocolo de TR ocorreu duas vezes por semana. Os exercícios: Supino sentado, remada unilateral, levantamento terra, leg press 45°, panturrilha em pé e abdominal infra; intervalo de 8-12 repetição máxima, de duas a três series com o intervalo de descanso de 1 a 2 minutos. Quando as voluntarias atingiram 12 repetições em ambas as séries de um exercício em duas sessões consecutivas, as cargas foram aumentadas entre 2-10%.

Foi utilizado o programa estatístico SPSS 22.0. O nível de significância adotado será de  $p < 0,05$ . Para testar a normalidade dos dados foi empregado o teste de Shapiro-Wilk. Para comparar os dados das participantes antes e após o protocolo de TR foi utilizado o teste t de student para amostras pareadas.

## RESULTADOS

Após 16 sessões de TR, houve redução no peso corporal, IMC e percentual de gordura das participantes, porém não houve diferença significativa, a dosagem do hormônio T4 aumentou e a do TSH reduziu significativamente e houve melhora em todos os domínios avaliados pelo SF-36, no entanto mostrou-se respostas significativas nos domínios Limitação por aspectos físicos, Dor, Estado geral da saúde, Vitalidade, Aspectos sociais, Aspectos emocionais e Saúde mental não mostrando diferença significativa apenas no domínio de Capacidade funcional.

## CONCLUSÃO

O presente estudo mostrou efeitos positivos no emagrecimento, modulação hormonal e QV de mulheres com hipotireoidismo. Apresentando resultados significativos estatisticamente com o treinamento de 8 semanas na QV e modulação hormonal.

O estudo foi realizado com uma amostra pequena e com uma duração curta. Diante disso, é interessante que se desenvolvam mais pesquisas relacionadas ao assunto com uma amostra e duração do protocolo de treinamento maior, haja vista que o assunto é de grande contribuição científica acadêmica e social.

## REFERÊNCIA

- JACKSON, A.S.; POLLOCK, M.L.; WARD, A.N.N. Generalized equations for predicting body density of women. *Med Sci Sports Exerc.* 1980
- RASO, V; GREVE, J. M. D; POLITO, M.D. POLLOCK. *Fisiologia clínica do exercício.* Barueri, São Paulo: Manole, 2013.
- REVISTA SAÚDE E DESENVOLVIMENTO HUMANO. Farmacêutico bioquímico: uma abordagem voltada para o TSH e doenças da tireoide, Canoas: Unilasalle, v. 6, n. 1, 2018.
- RODRIGUES, M. B; TOLEDO, A. K; NOGUEIRA, R. C. Corpo humano: diversos sistemas interligados. PDF, (2017). Disponível em: [file:///C:/Users/VERENA%20DUARTE/Downloads/362-49-1089-1-10-20170829%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/VERENA%20DUARTE/Downloads/362-49-1089-1-10-20170829%20(1).pdf). Acesso em: 11 de dezembro de 2018.

