

Gabriel Alves Fonseca <sup>1</sup>, Alvaro Reischak de Oliveira <sup>2</sup>,  
<sup>1</sup> Gabriel Alves Fonseca, Educação Física Bacharelado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
<sup>2</sup> Alvaro Reischak de Oliveira

## INTRODUÇÃO

O sedentarismo e os maus hábitos alimentares, em adolescentes, tem aumentado o risco de doenças cardiovasculares (DCV), devido à alterações na trigliceridemia, entre outros aspectos. A lipemia pós-prandial (LPP) é a análise do comportamento dos lipídeos no plasma sanguíneo, após uma refeição. Sendo a LPP, um fator de risco independente para DCV, os efeitos agudos do exercício de média (EMI) e alta intensidades (EAI) na lipemia pós-prandial em adolescentes eutróficos saudáveis foram estudados.

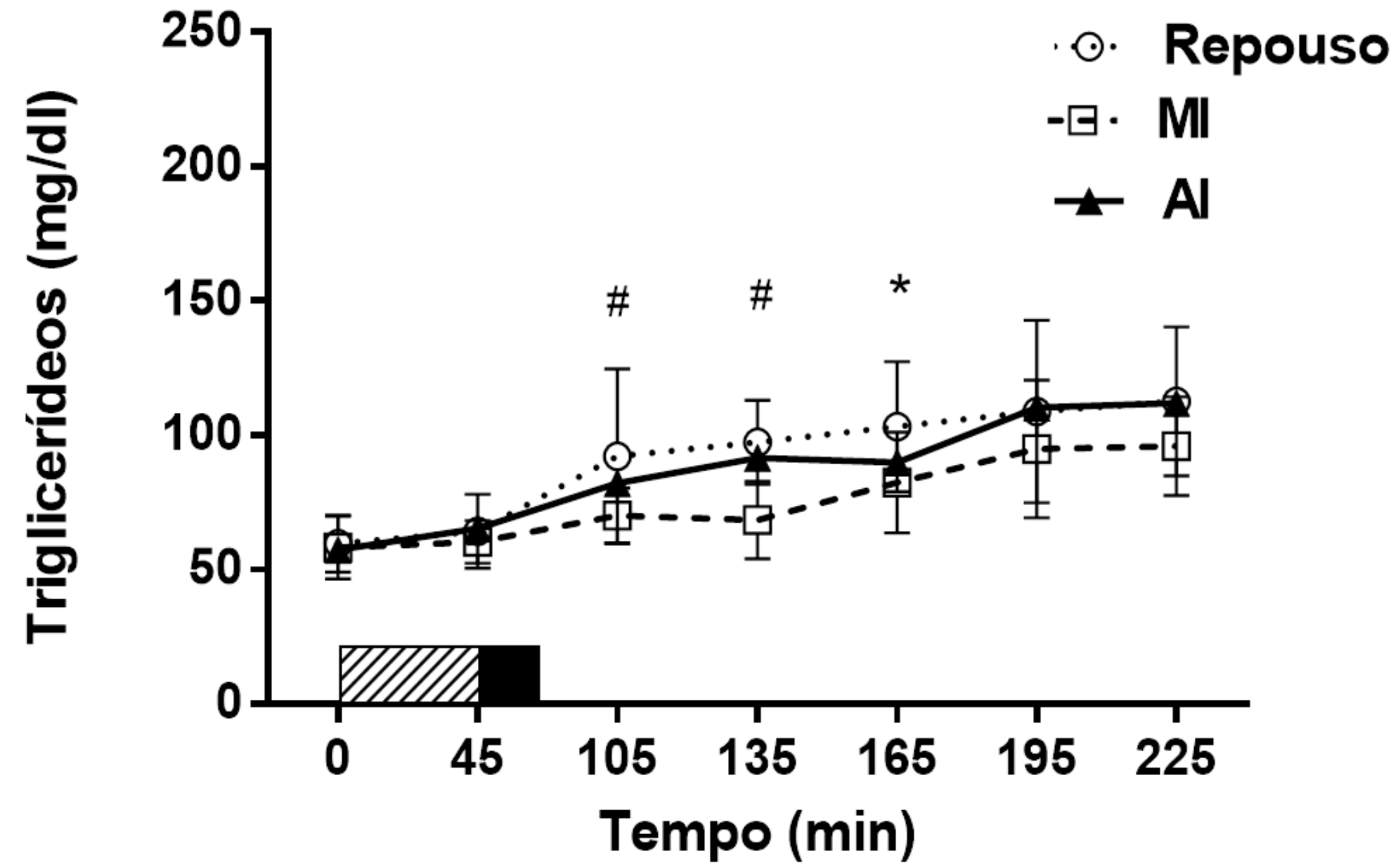
## METODOLOGIA

- 13 adolescentes eutróficos (percentil entre 5 e 85) e saudáveis;
- Idade entre 13 e 16 anos;
- Auto avaliação da maturação sexual (formulário de Tanner);
- Teste de esforço em esteira com análise de gases;
- Coletas de sangue em jejum foram realizadas antes dos protocolos de exercício (EMI ou EAI) e controle.
- Refeição hiperlipídica (60% lipídeos, 30% carboidrato e 10% proteínas) após protocolos;
- Testes de Shapiro-Wilk, Levene, teste t, ANOVA Two-Way.
- Nível de significância  $\alpha \leq 0,05$ .

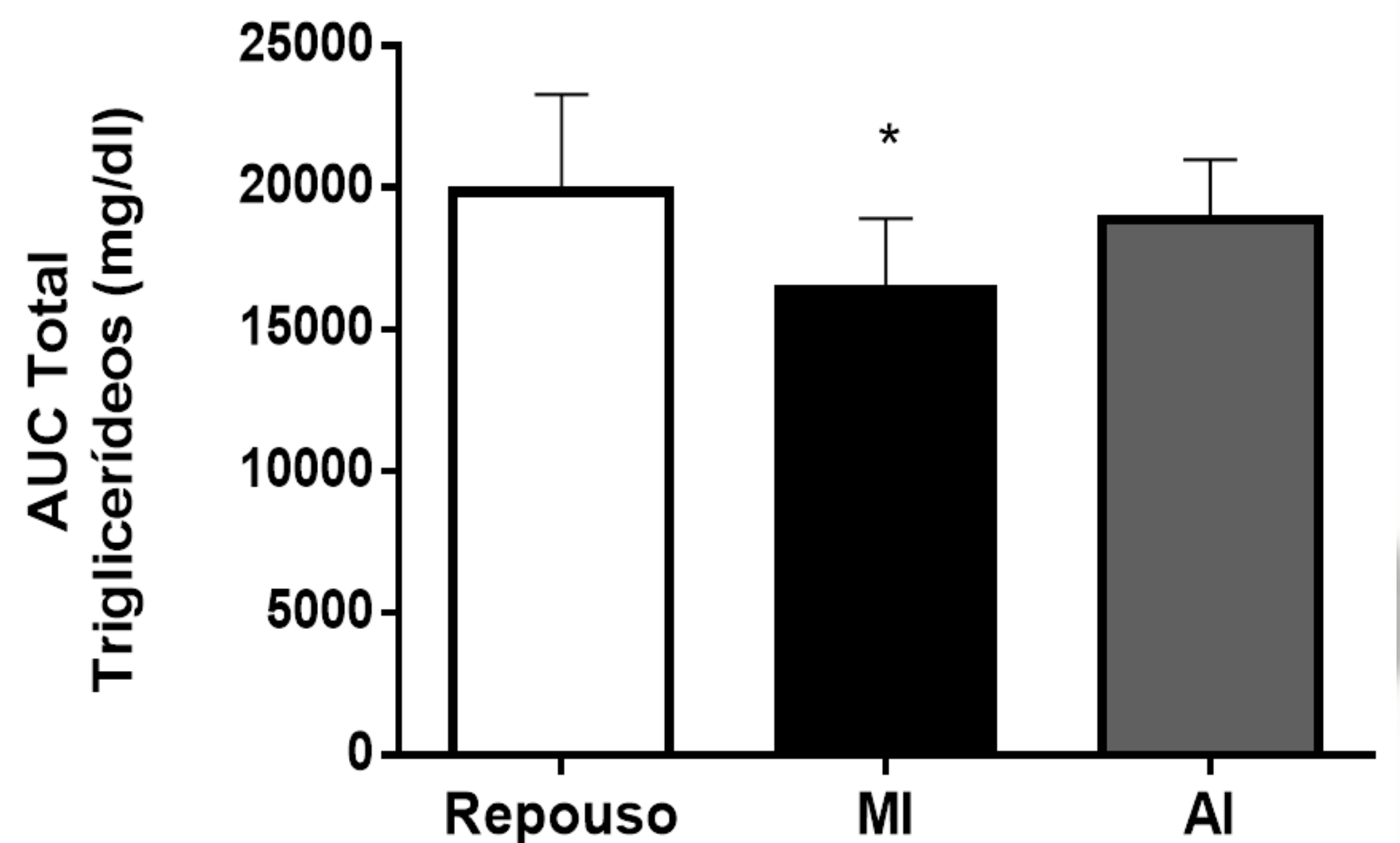
## RESULTADOS

	EMI	EAI	P
	10% abaixo do 2° limiar ventilatório	10% acima do 2° limiar ventilatório	
VO <sub>2</sub> médio (ml.kg <sup>-1</sup> .min <sup>-1</sup> )	20,0 ± 3,96	25,6 ± 4,97*	0,005
Duração da sessão (min)	45 ± 1,3	27 ± 1,65*	0,001
% em relação ao VO <sub>2pico</sub>	66,7 ± 6,58	81,97 ± 6,57*	0,001
Gasto energético (kcal)	204,5 ± 45,20	202,42 ± 34,70	0,89
Frequência cardíaca (BPM)	155,94 ± 17,73	167,35 ± 7,11*	0,03
Taxa de troca respiratória (RER)	0,95 ± 0,05	1,02 ± 0,02*	0,001

(\*) Diferença significativa entre as condições EMI e EAI.



(#) Diferença significativa da condição MI com REP e AI. (\*) Diferença significativa da condição MI com REP.



(\*) Diferença significativa da condição MI com REP e AI.

## DISCUSSÃO

As reduções da trigliceridemia podem estar associadas ao tempo e intensidade. O gasto calórico não influenciou nos resultados. O aumento da atividade da enzima lipase lipoproteica e aumento da mobilização de triglicerídeos intramuscular podem estar associadas à essa redução da curva da LPP, no protocolo EMI. Os hormônios relacionados à maturação (GH, testosterona e IGF-1) podem potencializar a redução da trigliceridemia no exercício.

## CONCLUSÃO

Os 45 min do EMI foram capazes de atenuar o aumento da curva de triglicerídeos. A intensidade e o tempo foram determinantes no efeito do exercício sobre a LPP.