



Evento	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2014
Local	Porto Alegre
Título	Efeitos agudos do exercício aeróbio de média e alta intensidades sobre a trigliceridemia de adolescentes saudáveis
Autor	GABRIEL ALVES FONSECA
Orientador	ALVARO REISCHAK DE OLIVEIRA

Introdução: Mudanças no estilo de vida da população no século XXI, principalmente no que tange a alimentação e nível de exercício físico, têm aumentado o risco de doenças cardiovasculares (DCV) devido às alterações na glicemia, trigliceridemia e mudanças antropométricas. Especificamente em relação ao exercício físico, estudos têm demonstrado que adolescentes estão cada vez mais sedentários. Somando a inatividade física à uma alimentação rica em gorduras, principalmente saturadas, e açúcares, torna-se mais fácil compreender o aumento de DCV já em adolescentes. A lipemia pós-prandial (LPP), que é o comportamento do lípides, em especial os triglicerídeos, após uma refeição rica em gorduras, tem sido utilizada nas investigações que tentam esclarecer os efeitos do exercício físico, pela redução da magnitude e o tempo da LPP. Uma vez que a LPP é 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.

Objetivo: Avaliar e comparar a resposta da lipemia pós-prandial em adolescentes saudáveis após uma sessão aguda de exercício físico aeróbio de média intensidade (10% abaixo do 2º limiar VO₂pico) e alta intensidade (10% acima do 2º limiar VO₂pico).

Métodos: Para realização do estudo, participaram 13 adolescentes do sexo masculino, com idades entre 13 e 16 anos, eutróficos (percentil entre 5 e 85) e saudáveis. Os participantes e seus responsáveis assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Foram avaliados: massa corporal, estatura, IMC, glicemia de não jejum e teste de tolerância à glicose, pressão arterial com esfigmomanômetro digital, questionário de prontidão para a atividade física (PAQ-C), avaliação antropométrica, auto avaliação de maturação (formulário de Tanner), teste de esforço em esteira com análise de gases para determinação do pico de consumo de oxigênio. No primeiro dia foi realizado o teste de taxa metabólica basal. Em todos os dias foi realizada coleta de sangue em jejum e uma sessão de exercício aeróbio na sua respectiva intensidade. Após o exercício físico, o voluntário consumiu uma refeição hiperlipídica (50% lipídios, 30% carboidratos, e 20% proteínas) e passou por coletas de sangue a cada 30 minutos após a refeição, totalizando 7 amostras de 5ml cada. Para análise estatística foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk (análise da normalidade de dados), teste de Levene (homogeneidade dos dados), teste t (comparação do mesmo grupo), ANOVA Two-Way (comparação de dois momentos de avaliação de um mesmo grupo de indivíduos). Todos os valores são expressos em média e desvio padrão e o nível de significância adotado foi de 5% ($\alpha=0,05$).

Resultados: Os valores basais de TG, como esperado, não foram diferentes entre as 3 condições. No minuto 105, houve diferenças significativas entre os protocolos EMI, EAI e REP ($70,1 \pm 10,3$ vs. $82,2 \pm 10,4$ vs. $92,2 \pm 32,4$; $p \leq 0,05$), respectivamente. No minuto 135 entre EMI, EAI e REP ($68,4 \pm 14,4$ vs. $91,5 \pm 24,9$ vs. $97,3 \pm 15,6$; $p \leq 0,01$), respectivamente. E no minuto 165 entre EMI e REP ($82,4 \pm 18,8$ vs. $103,1 \pm 24,2$; $p \leq 0,05$), respectivamente.

Conclusão: Os resultados do presente estudo sugerem que intensidade moderada é mais eficaz na redução de TG de adolescentes quando comparada ao exercício de alta intensidade, ou seja a intensidade do exercício parece ser um ponto chave na redução de TG. Este estudo se torna relevante dada a necessidade vital de estabelecer medidas preventivas para crianças/adolescentes que possam ser adotadas para auxiliar a determinar um distúrbio lipídico posterior, permitindo entender melhor a relação entre o período pós-prandial e a intensidade de exercício físico agudo para criação de estratégias na prescrição do exercício físico e dieta.