



Evento	Salão UFRGS 2018: SIC - XXX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2018
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Efeitos do exercício aeróbico contínuo e intervalado sobre a concentração de triglicérides em pacientes dislipidêmicos: a importância de uma prescrição individualizada
Autor	GUSTAVO ALVES DA SILVEIRA
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Efeitos do exercício aeróbico contínuo e intervalado sobre a concentração de triglicerídeos em pacientes dislipidêmicos: a importância de uma prescrição individualizada

Gustavo Alves da Silveira
Cláudia Gomes Bracht
Luiz Fernando Martins Kruehl

A prática regular de exercício físico, principalmente aeróbico, tem sido recomendada como componente do tratamento não farmacológico das dislipidemias. Nesse contexto, a caminhada e a corrida, seguindo métodos apropriados, são capazes de promover importantes benefícios cardiovasculares e metabólicos ao praticante, entre eles mudanças no perfil lipídico, como na concentração de triglicerídeos (CTG). No entanto, a literatura ainda apresenta lacunas quanto aos efeitos agudos de diferentes modelos de sessões de exercício aeróbico sobre a CTG. Logo, o objetivo do presente estudo foi comparar os efeitos agudos de sessões de exercício aeróbico contínuo e intervalado na CTG em pacientes com dislipidemia. Este estudo se caracteriza como um ensaio clínico randomizado cruzado. Quinze voluntários dislipidêmicos, que inicialmente participaram de um período de 4 semanas de adaptação (run-in), realizaram dois tipos diferentes de sessões de exercícios aeróbicos, uma sessão contínua e uma sessão intervalada. A CTG, determinada por amostra sanguínea capilar, foi avaliada antes, imediatamente após e ao final de 30 minutos de recuperação após as duas sessões experimentais. Para a comparação da CTG nos diferentes momentos e sessões, foi utilizado o teste de Equações de Estimativas Generalizadas com post hoc de Bonferroni e o nível de significância adotado foi $\alpha = 0,05$. As duas sessões de exercício resultaram em alterações significativas na CTG no efeito tempo ($p = 0,005$) sem haver diferença significativa entre as sessões ($p = 0,446$). A sessão contínua aumentou significativamente a CTG em 34,91% do pré-exercício para imediatamente após o exercício e a sessão intervalada em 7,93%. Trinta minutos após o exercício, a CTG apresentou uma redução não significativa em ambos os métodos de treinamento, retornando aos valores próximos do pré-exercício. Os dois métodos de treinamento mostraram-se efetivos sobre a CTG de todos os pacientes. Conclui-se que o exercício aeróbico promove agudamente respostas favoráveis à CTG em pacientes com dislipidemia, independentemente do método de exercício, seja de forma contínua ou intervalada.