



SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



Evento	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2016
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	EFEITO DE DIFERENTES SESSÕES DE EXERCÍCIO CONCORRENTE SOBRE A LIPEMIA PÓS-PRANDIAL DE HOMENS JOVENS
Autor	JÉSSICA DO NASCIMENTO QUEIROZ
Orientador	ALVARO REISCHAK DE OLIVEIRA

EFEITO DE DIFERENTES SESSÕES DE EXERCÍCIO CONCORRENTE SOBRE A LIPEMIA PÓS-PRANDIAL DE HOMENS JOVENS

A lipemia pós-prandial (LPP) é um fenômeno fisiológico que se caracteriza pelo aumento das concentrações de triglicérides (TG) na corrente sanguínea após o consumo de uma refeição hiperlipídica (RH). Este processo está relacionado com diversas alterações metabólicas que podem culminar no desenvolvimento da aterosclerose, aumentando o risco de doenças cardiovasculares. A prática de exercícios físicos atenua os níveis de TG pós-prandiais e reduz o tempo de permanência destes na circulação. Contudo, a literatura é escassa em trabalhos que avaliam os efeitos do treinamento concorrente (TC) sobre a LPP. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi verificar e comparar os efeitos subagudos de duas diferentes sessões de exercício concorrente (tradicional e em circuito) sobre as curvas lipêmica, insulinêmica e glicêmica em sujeitos submetidos à RH. Para isso, 11 homens jovens, familiarizados com o TC, realizaram um experimento constituído por dois dias seguidos. No primeiro dia, os sujeitos executavam um dos três protocolos randomizados: controle - CON (repouso); exercício concorrente tradicional - CT (30 min de exercícios de força em circuito, seguidos de 20 min de exercício aeróbico a 70% do $V_{O_2máx}$) e exercício concorrente em circuito - CC (50 min de exercícios de força e “tiros” de 2 minutos na esteira a 70% do $V_{O_2máx}$, sob forma de circuito). No dia seguinte, aproximadamente 12 horas após a realização dos protocolos, os sujeitos recebiam uma RH. Foram realizadas coletas sanguíneas para análises de TG, insulina e glicose, no momento basal (jejum) e de 1 à 5h após o consumo da RH. Os valores foram apresentados como média e desvio padrão e a normalidade dos dados foi verificada pelo teste de *Shapiro-Wilk*. Os valores de $p \leq 0,05$ foram considerados estatisticamente significativos e os dados foram processados no *software* SPSS versão 20. Foram encontradas diferenças significativas entre as concentrações de TG nos protocolos de exercício físico e controle. Os dois protocolos de exercício (CT e CC) apresentaram menores níveis de TG comparado ao CON no momento 1h após a RH ($p < 0,05$) e o protocolo CT também apresentou diferença quando comparado ao CON na hora 4 ($p < 0,05$). Entre os protocolos de exercício concorrente não houve diferença significativa nas concentrações de TG. Em relação à área abaixo da curva (AUC) de TG, houve diferença entre os dois protocolos (CT e CC) em comparação ao CON ($p < 0,05$). Quanto à AUC de insulina, houve diferença entre os protocolos CT e CC em comparação ao CON ($p < 0,05$) e, para esse marcador, houve diferença entre os dois protocolos de exercício ($p < 0,05$). O protocolo CC foi capaz de reduzir em 28% a AUC de insulina em relação ao protocolo CT. Não foram encontradas diferenças na glicemia entre os protocolos. Conclui-se que ambos treinamentos concorrentes são eficazes para atenuar a lipemia e a insulina pós-prandiais, sendo o protocolo CC mais efetivo na redução dos níveis plasmáticos de insulina.