

# Efeitos do Exercício Agudo Aeróbio sobre a Curva Lipêmica em indivíduos com Obesidade grau I

TATIANA CARPES MILANESI<sup>1</sup>  
ALVARO REISCHAK DE OLIVEIRA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Fisioterapia UFRGS ; <sup>2</sup> Professor Titular ESEF/UFRGS

## INTRODUÇÃO

Obesidade é o acúmulo anormal ou excessivo de gordura e tem afetado negativamente a população mundial. O Brasil, segundo o IBGE (2009), apresentou um aumento do excesso de massa adiposa corporal na população e a região Sul se destaca com os maiores percentuais de obesidade do país. Segundo OMS (2008), a obesidade é a causa de 2,8 milhões de mortes em adultos por ano. Desse modo, a obesidade tem sido relacionada como risco para doenças cardiovasculares (DCV), diabetes tipo II, hipertensão. Fatores como alimentação e exercício físicos são determinantes para o entendimento da etiologia da obesidade. Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar o efeito agudo do exercício aeróbio sobre a curva lipêmica em obesos de grau I.

## MÉTODOS

O estudo foi caracterizado como transversal, sendo recrutados 10 homens, IMC 30-35kg/m<sup>2</sup>, com idade entre 20 e 40 anos. Os sujeitos realizaram um teste de esforço máximo na semana anterior aos protocolos. Todos os indivíduos leram e assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias o qual foi aceito pelo comitê de ética em pesquisa do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (110649).

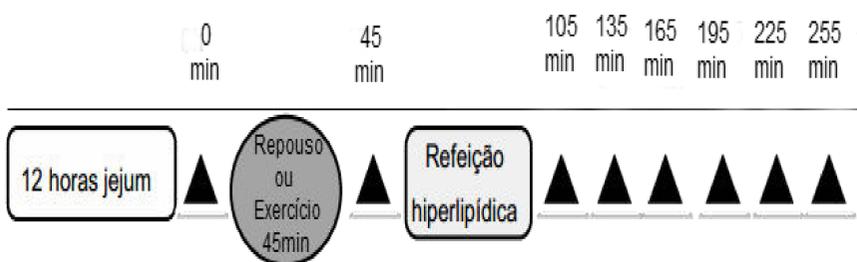


Figura 1: Desenho experimental dos protocolos do estudo

## RESULTADOS

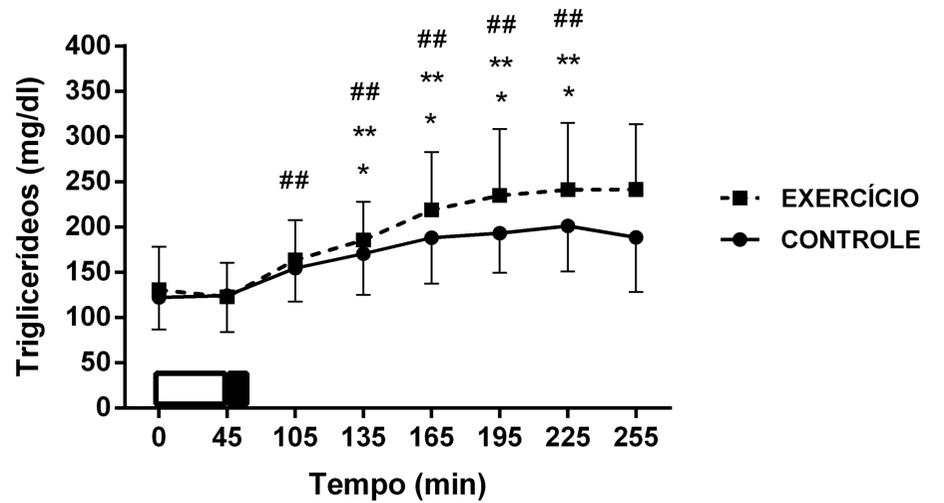


Figura 2: Concentração plasmática de triglicerídeos nos protocolos controle (CON) e exercício (EXE)  
\* p<0,05 em relação ao minuto 0 para o protocolo CON  
\*\* p<0,05 em relação ao minuto 45 para o protocolo CON  
## p<0,05 em relação ao minuto 45 para o protocolo EXE

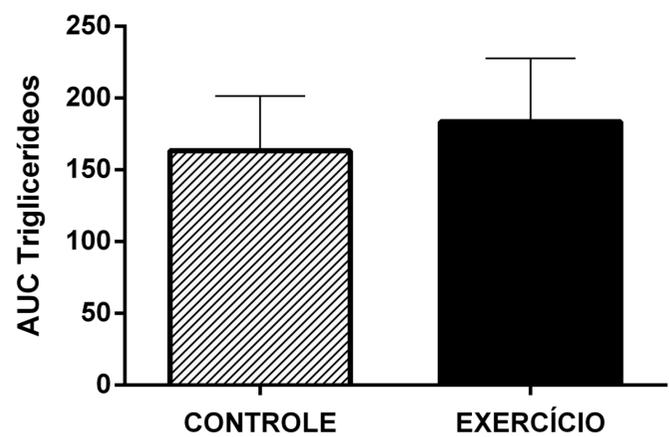


Figura 3: Área sobre a curva (AUC) de triglicerídeos plasmáticos (mg.dl<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>) referente aos protocolos controle (CON) e exercício (EXE)

## CONCLUSÃO

O exercício aeróbio agudo a 50% do VO<sub>2max</sub> não foi capaz de atenuar a curva lipêmica em indivíduos obesos de grau I. Isso parece evidenciar que o exercício físico, na intensidade e volume estudado, não é suficiente para reverter os efeitos deletérios de refeições ricas em gorduras nesta população. Desse modo, refeições hiperlipídicas devem ser desencorajadas para sujeitos obesos.