

Efeitos agudos do exercício aeróbio sobre a curva lipêmica e glicose em eutróficos e obesos de grau I

Tatiana Carpes Milanesi
Orientador: Alvaro Reischak de Oliveira

INTRODUÇÃO

Obesidade é o acúmulo anormal ou excessivo de gordura (OMS, 2012) 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. 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 desse estudo foi avaliar os efeitos agudos do exercício aeróbio de baixa intensidade sobre a curva lipêmica e a resposta da glicose sanguínea após uma refeição rica em lipídios em sujeitos eutróficos e obesos de grau 1.

MÉTODOS

O estudo foi caracterizado como transversal, sendo recrutados 10 homens com IMC >30-35kg/m² e 10 homens eutróficos, com idade entre 20 e 40 anos. Os mesmos sujeitos realizaram 2 protocolos distintos: Controle (CON) e Exercício (EXE). Todos os indivíduos leram e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este trabalho foi aprovado no comitê de ética em pesquisa do HCPA sob o protocolo 110649.

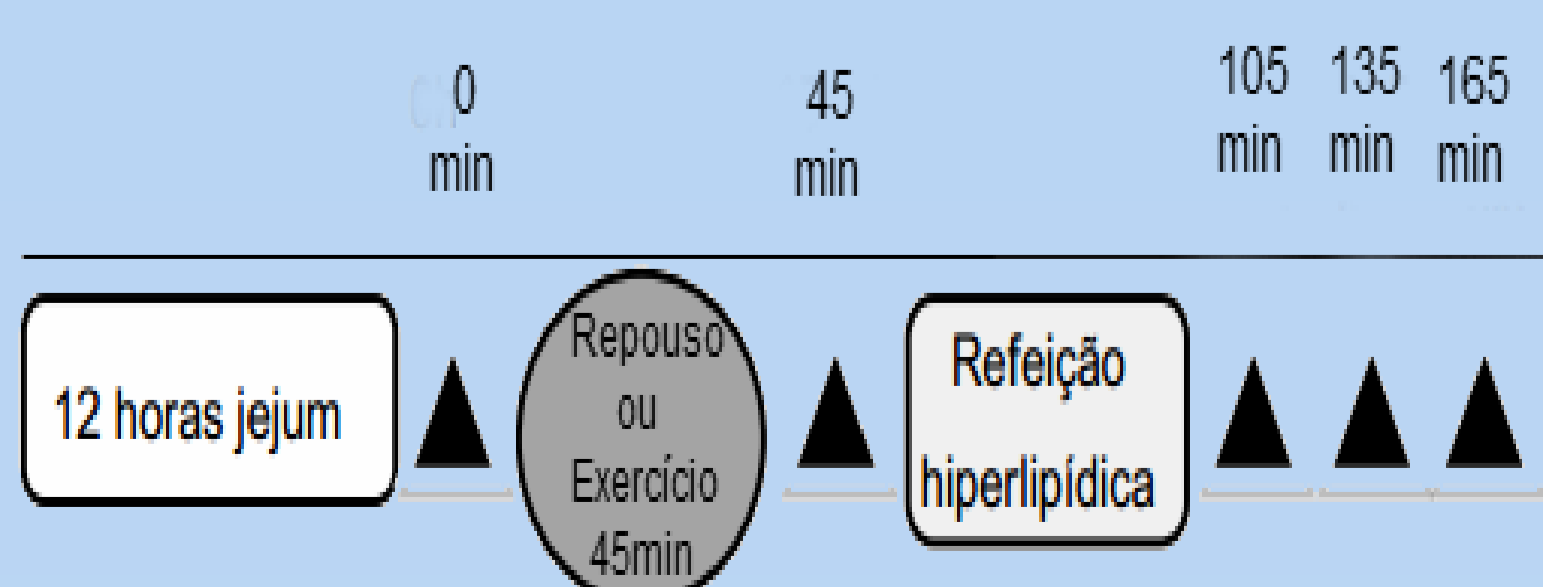


Figura 1: Organização das ações programadas para os protocolos do estudo

RESULTADOS

Resultados referentes à análise dos triglicerídeos.

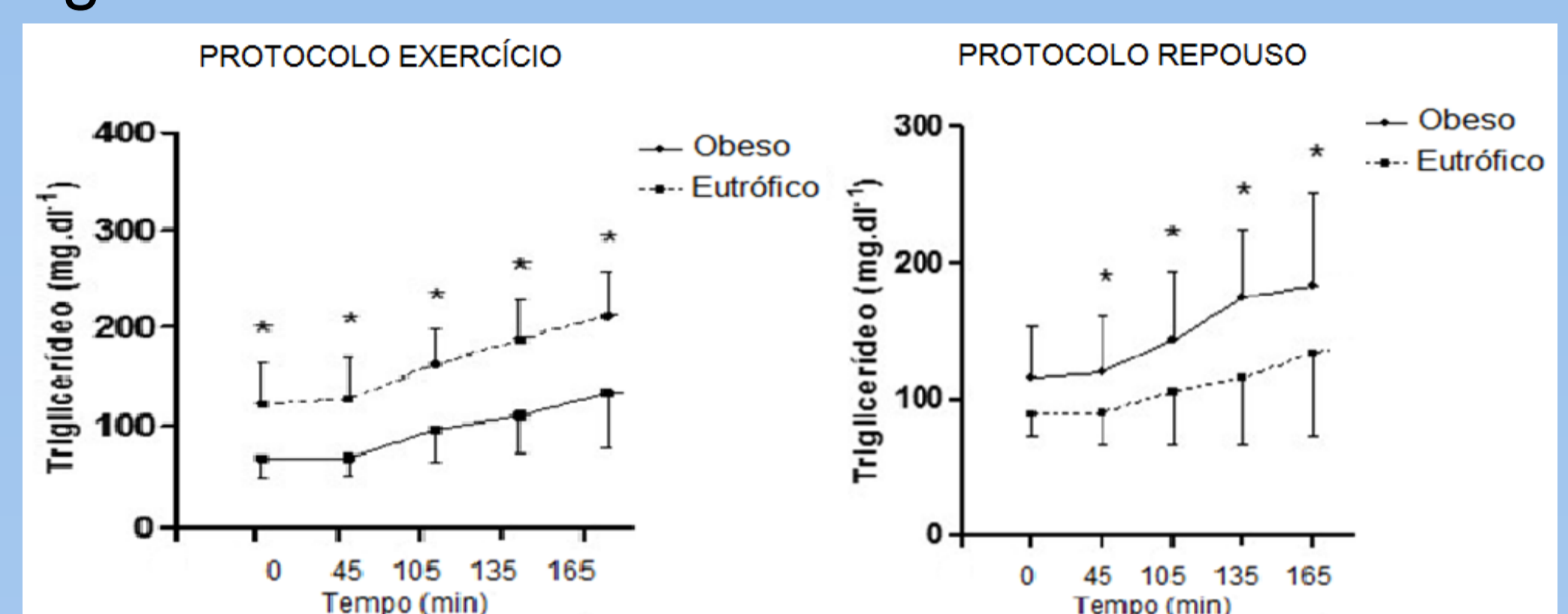


Figura 2: Concentração de triglicerídeos comparando os grupos. *Diferença significativa em relação ao mesmo minuto para o grupo eutrófico ($p \leq 0,05$).

Resultados referentes à análise da glicose.

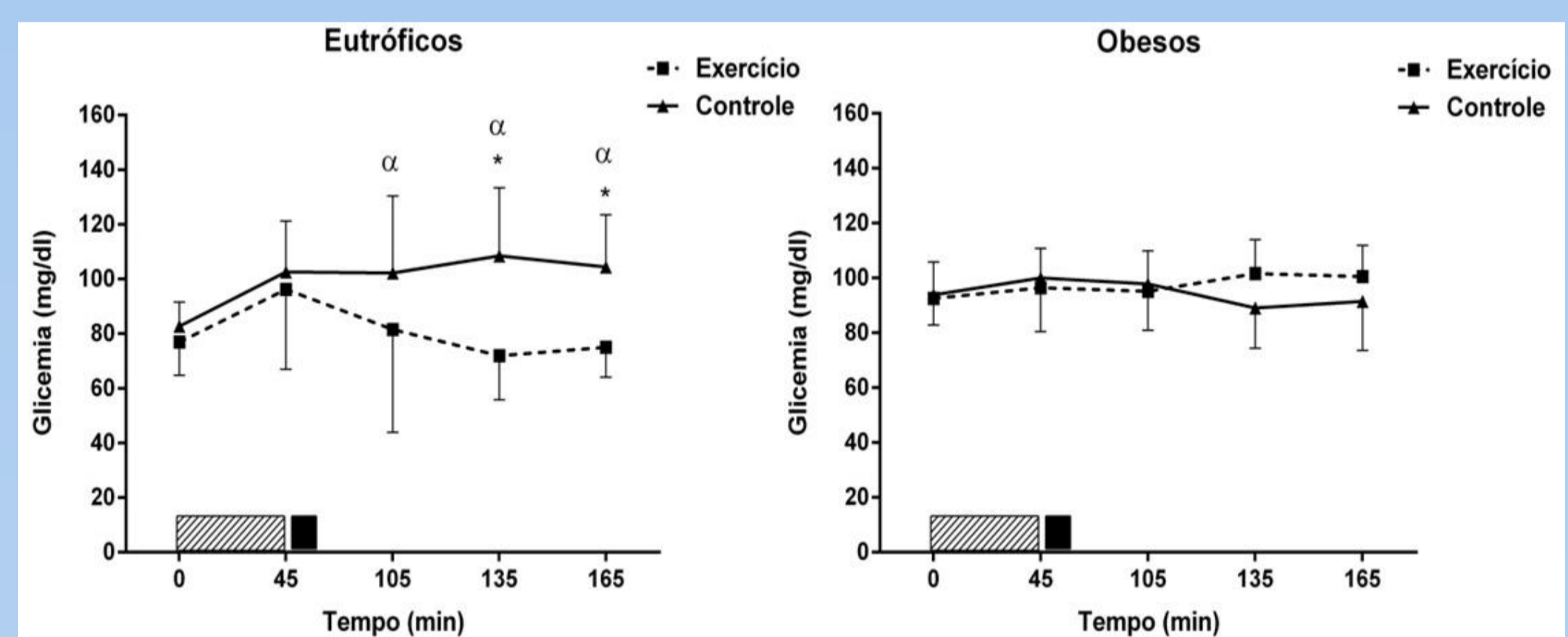


Figura 3: Concentrações plasmáticas de Glicose, durante os protocolos exercício e controle, em ambos os grupos; *Diferença significativa para o minuto 0 (basal) no protocolo Controle ($p < 0,05$); α Diferença significativa para o protocolo Controle ($p < 0,05$).

CONCLUSÃO

O exercício aeróbio agudo a 50% do VO_{2max} não foi capaz de atenuar a curva lipêmica tampouco diminuiu a concentração de glicose em indivíduos obesos de grau I. Em eutróficos, a glicemia reduziu com o exercício agudo. 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.