

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

<sup>1</sup>Jéssica do Nascimento Queiroz; <sup>1</sup>Alvaro Reischak de Oliveira

<sup>1</sup>Laboratório de Pesquisa do Exercício (LAPEX), Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Brasil.

## Introdução

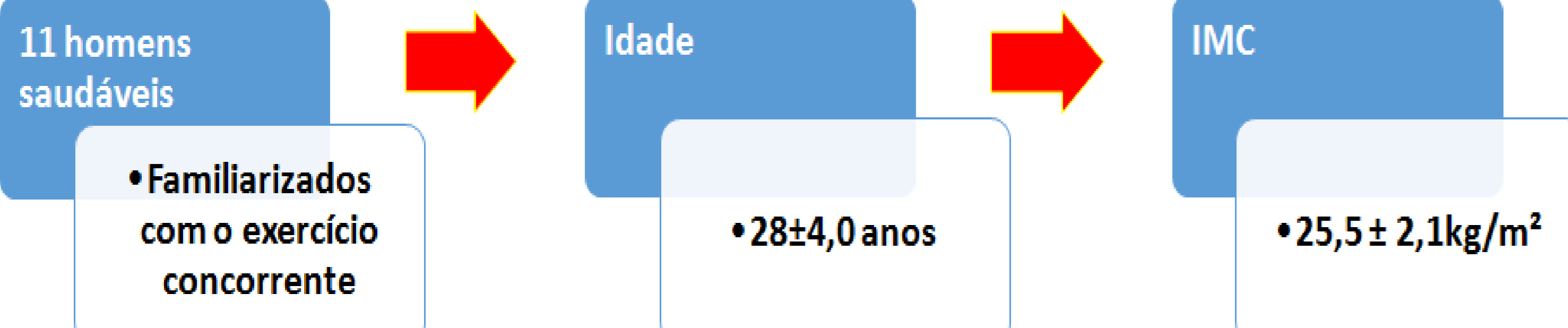
A lipemia pós-prandial (LPP) é um fenômeno fisiológico que se caracteriza pelo aumento das concentrações de triglicerídeos (TG) na corrente sanguínea após o consumo de uma refeição hiperlipídica (RH). Este processo está relacionado com diversas alterações metabólicas que podem culminar no desenvolvimento da aterosclerose, aumentando o risco de doenças cardiovasculares.

## Objetivo

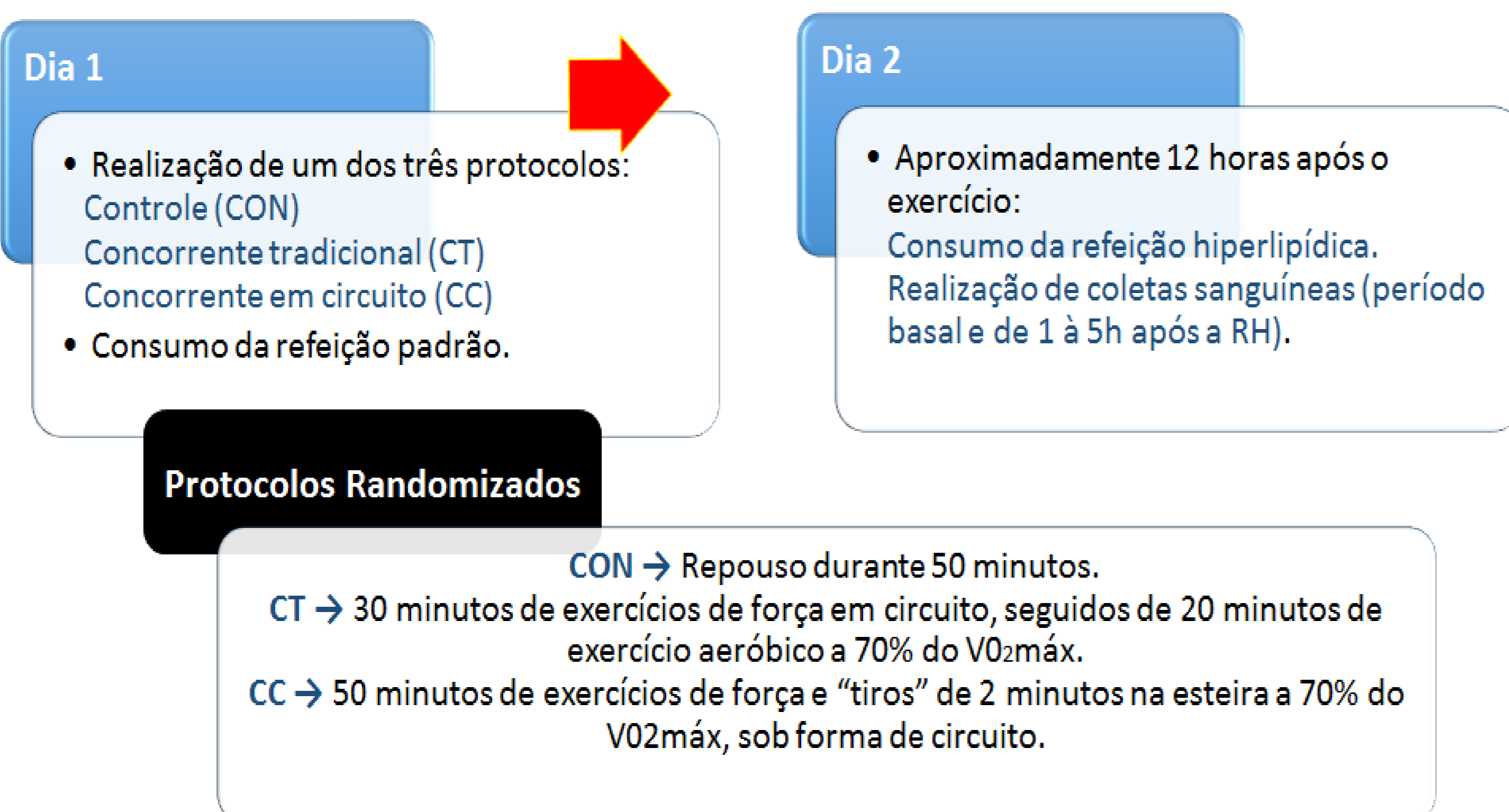
O objetivo do presente estudo foi verificar e comparar os efeitos subagudos de duas diferentes sessões de exercício concorrente (tradicional e em circuito) sobre as curvas lipêmica, insulinêmica e glicêmica em sujeitos submetidos à RH.

## Materiais e Métodos

### Amostra



### Desenho Experimental



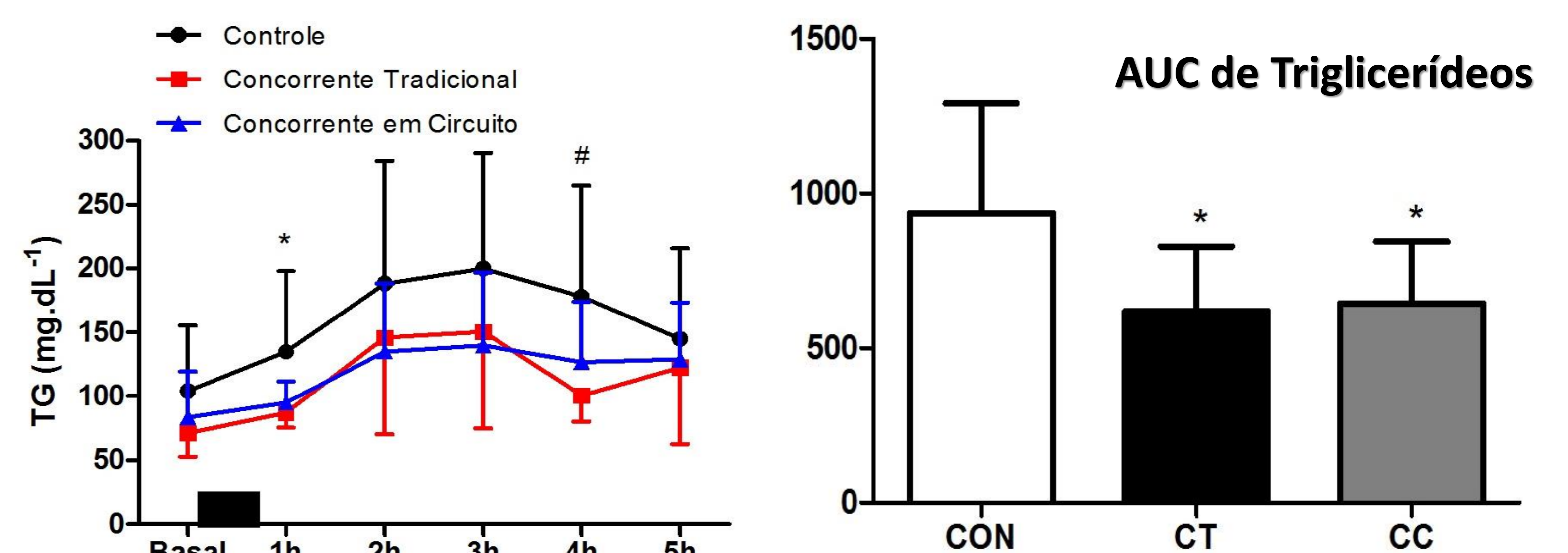
### Análise Estatística

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.

## Resultados

### Triglicerídeos

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 ( $p < 0,05$ ).

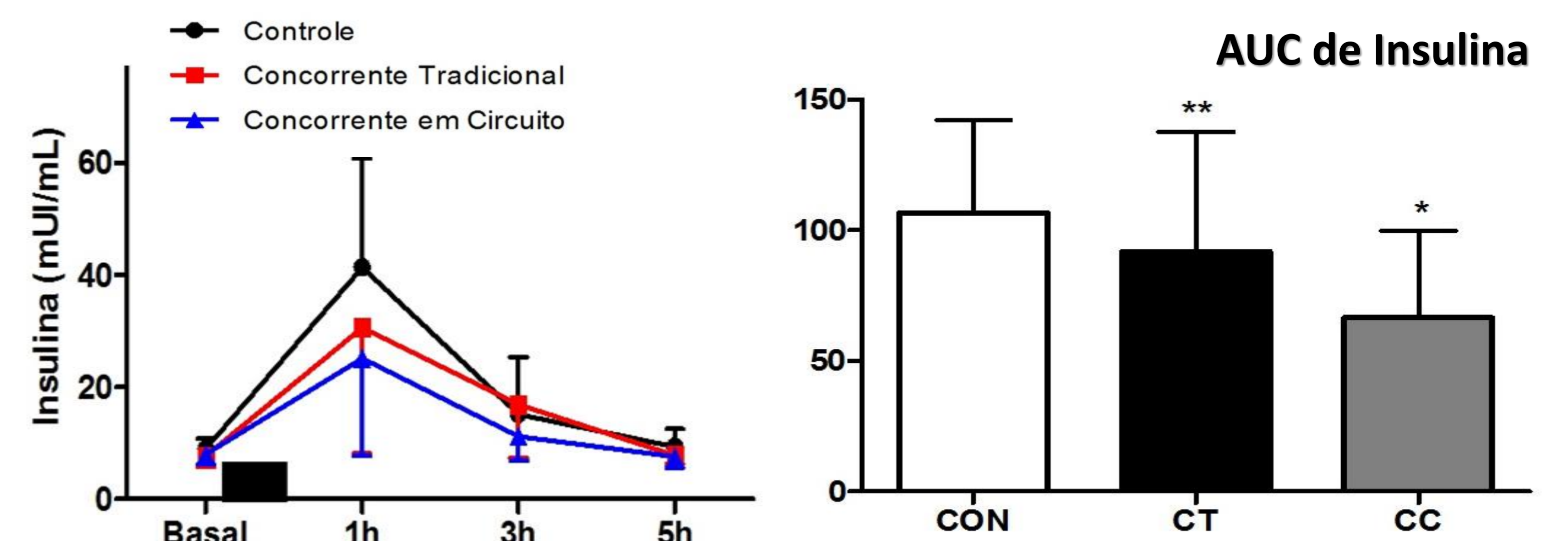


\* Diferença entre os protocolos de exercício e controle.

# Diferença entre o protocolo CT e controle.

### Insulina

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.



\*: diferente do CON

\*\* : diferente do CON e do CC

### Glicemia

Não foram encontradas diferenças significativas na glicemia entre os protocolos.

## Conclusão

Conclui-se que ambos treinamentos concorrentes são eficazes para atenuar a lipemia e os níveis de insulina pós-prandiais, sendo o protocolo CC mais efetivo na redução dos níveis plasmáticos deste hormônio.