

ALTERAÇÕES ENDÓCRINAS RELACIONADAS À PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO INTERMITENTE. *Lucas Campos de Araujo, Vivian Treichel Giesel, Mateus Reche, Lolita Schneider, Marília Reinheimer, Klaus Maillard Von Eye, Helena Von Eye Corleta, Edison Capp (orient.)* (UFRGS).

Introdução: O exercício intermitente é, dentre os tipos de exercício conhecidos, aquele que mais rapidamente varia o tempo de predominância de sistemas energéticos, por intercalar períodos de intenso esforço com períodos de recuperação (descanso). Este tipo de exercício é muito utilizado nos programas de treinamento para manutenção e melhoria da qualidade de vida. Por ter como característica picos de alta intensidade e pela rápida conversão das rotas bioenergéticas, este pode provocar alterações endócrinas e metabólicas. **Objetivos:** Analisar a associação entre o treinamento através do exercício físico intermitente, sua prática de forma aguda e seus efeitos endócrinos em ratos.

Material e Métodos: Quarenta ratos Wistar machos foram divididos em 4 grupos baseados no treinamento e exercício agudo (ambos intermitentes): TE (Treinados, exercitados), TN (Treinados, não exercitados), SE (Sedentários, exercitados), SN (Sedentários, não exercitados). O protocolo de treinamento e exercício consistiu em 1 minuto de corrida acima e 30 segundos abaixo do limiar de lactato em esteira. O lactato foi analisado antes (T1) e depois do exercício (T2). O IGF-1 foi medido pós-exercício (T2), por radioimunoensaio. **Resultados:** O lactato foi maior em T2 do que T1, mas se manteve inferior ao limiar de lactato. Os níveis de IGF-1 foram maiores nos ratos exercitados quando considerados treinados e sedentários. Os ratos treinados mostraram menores níveis de IGF-1 quando em exercício do que os sedentários. **Conclusão:** O exercício intermitente, por intercalar rotas metabólicas de produção de energia, é ótimo na prevenção do pico de lactato no treinamento. O exercício realizado de forma aguda aumenta os níveis de IGF-1 enquanto o treinamento inverte essa relação. (PIBIC).