

EXERCÍCIO AERÓBIO E LIPEMIA PÓS-PRANDIAL (APOIO UNIP)

Aluna: Thamires Costa de Sousa

Orientador: Prof. Dr. Aparecido Pimentel Ferreira

Curso: Educação Física

Campus: Brasília

Introdução: A lipemia pós-prandial refere-se a uma série de eventos metabólicos relacionados ao aumento na concentração dos lipídios circulantes, ocorridos após a ingestão de gorduras. O exercício físico parece ser uma ferramenta eficiente na atenuação da lipemia pós-prandial. **Objetivo:** Investigar o efeito do exercício aeróbio contínuo na lipemia pós-prandial de homens jovens. **Materiais e Métodos:** A amostra foi constituída por 30 sujeitos com idade entre 20 e 35 anos, do sexo masculino. Inicialmente os participantes realizaram um teste máximo para individualizar a intensidade dos experimentos. Após o teste máximo, os voluntários compareceram em dois dias distintos com 48h de intervalo entre os experimentos para, em ordem randomizada, realizarem exercício contínuo em velocidade correspondente a 85% do limiar anaeróbio e dia controle. A sessão de exercício foi equalizada até um gasto calórico de 500 kcal. Após as sessões de exercício ou dia controle, foi fornecida uma bebida hiperlipêmica contendo 1g gordura/kg, que foi repetida em todos os experimentos. Após a ingestão da referida bebida, foram retiradas amostras de sangue de uma em uma hora, durante quatro horas para análise da lipemia pós-prandial. As variáveis analisadas foram: triglicerídeo, colesterol total, LDL, HDL e VLDL. **Resultados:** O EX-CON foi eficiente na redução dos valores de TGs na segunda, terceira e quarta hora, bem como na ASC. O VLDL diferiu do controle na segunda e na quarta hora após a BH. **Conclusão:** O exercício contínuo realizado a 85% da velocidade correspondente ao limiar anaeróbio até um gasto calórico de 500 kcal se mostrou eficiente na atenuação da LPP em comparação com o dia controle.