

## Efeito agudo de uma sessão de exercício físico no perfil lipídico

Andreia Noites, Miriam Couto, Rui Vilarinho, Cristina Melo, Pedro Monteiro, Paulo Carvalho, Anabela Moreira, Manuela Moreira, Rubim Santos  
ESTSP-IPP  
[andreianoites@gmail.com](mailto:andreianoites@gmail.com)

**Introdução:** O exercício físico regular pode promover benefícios no perfil lipídico, reduzindo os fatores de risco para obesidade. Os efeitos imediatos do exercício físico no perfil lipídico são ainda alvo de estudo. Desta forma, o objetivo deste estudo foi avaliar o impacto de uma sessão de exercício físico no perfil lipídico imediato.

**Métodos:** A amostra foi constituída por 41 indivíduos com médias de idades de 20 anos ( $\pm 1,5$ ), 15 do sexo masculino e 26 do sexo feminino. O protocolo de exercício aeróbio foi realizado em cicloergómetro a 45 a 55% da frequência cardíaca de reserva, durante 50 minutos. Foram avaliados através dos níveis de triglicéridos, colesterol total, lipoproteína de baixa densidade (LDL) e lipoproteína de alta densidade (HDL), obtidos no plasma antes (M0) e imediatamente após a intervenção (M1). De forma a caracterizar a amostra foi avaliado o índice de massa corporal (IMC), os níveis de atividade física (questionário internacional de atividade física) e hábitos alimentares (questionário semi-quantitativo de frequência alimentar).

**Resultados:** O índice de massa corporal foi em média 22,5 ( $\pm 2,6$ ) Kg/m<sup>2</sup>, com 88% dos participantes com IMC normal e 12% com excesso de peso. A maioria dos participantes, 66%, apresenta um nível moderado de atividade física, 17% nível baixo e 17% elevado. Relativamente aos hábitos alimentares verificou-se que os participantes tem um consumo em média de calorias de 2699,19 ( $\pm 812,49$ ) Kcal, de Hidratos de Carbono 324,22 ( $\pm 101,26$ ) g, de Proteínas 120,58 ( $\pm 32,58$ ) g, de gordura total 89,88 ( $\pm 36,78$ ) e de colesterol 364,63 ( $\pm 108,06$ ) mg. Observou-se um aumento significativo do colesterol total, dos triglicéridos e colesterol LDL ( $p= 0,001$ ;  $p=0,023$  e  $p=0,005$ , respetivamente) de M0 para M1. Não se verifica diferenças significativas no colesterol HDL ( $p= 0,418$ ).

**Conclusão:** Uma sessão de exercício físico pode aumentar imediatamente os níveis de triglicéridos, do colesterol total e das lipoproteínas LDL no plasma.

**Palavras-Chave:** perfil lipídico; Exercício Físico