

PREPARO DE DISSERTAÇÕES E TESES

Centro de Metabolismo e Nutrição (CeMeNutri)

CAMPUS DE BOTUCATU

Universidade Estadual Paulista - UNESP

DISSERTAÇÃO

SILVIA REGINA BARRILE. **Tolerância à Glicose em Mulheres Obesas Exercitadas com e sem Restrição Alimentar.** Universidade Estadual Paulista-Rio Claro-SP. Ciências da Motricidade Humana, 1997. (Orientador: Prof. Dr. Roberto Carlos Burini).

O efeito de exercício físico (E.F.) continuado sobre a tolerância à carboidrato exógeno em mulheres obesas foi estudada em 43 mulheres (35-55 anos) obesas ($IMC = 32,9 \pm kg/m^2$) voluntárias selecionadas após triagem clínica. Todas participaram durante 2-6 meses, 3- 5x / semana de sessões de 90 minutos dia composta de aquecimento articular e fisiológico 15 minutos), exercícios de fortalecimento e alongamento muscular (30 minutos), caminhadas rápidas (30 min.) e alongamento e relaxamento muscular (15 minutos). No 2º bimestre o exercício físico foi acompanhado de restrição da dieta habitual (ingestão de 25 Kcal/Kg ideal dia). No início e a cada bimestre foram realizadas avaliações da ingestão energética, antropométrica (peso e IMC) e bioquímica de lipidemia (TG e AGL) e glicemia e insulinemia em jejum e, estas últimas também após de ingestão de 75g de glicose na forma pura (GTT químico) ou de desjejum (GTT) alimentar). Dois meses de exercício físico resultaram em pequena queda na insulinemia detectada apenas no GTT alimentar. Isto ocorreu sem variação significativa da glicemia, mas acompanhando as reduções de peso, IMC e da trigliceridemia. Esta resposta ao exercício físico foi indiferente aos tipos de obesidade ginecóide ou andróide de mulheres, mas bastante dependente do seu

estado hiperinsulinêmico e/ou bom condicionamento físico prévio. Esta última foi responsável pela maior redução do peso e elevação do AGL condicionantes, provavelmente, do menor gasto insulinêmico por glicose ofertada. A continuidade do E.F., em presença de restrição alimentar continuou a reduzir a insulinemia agora também em presença de menores valores de glicemia basal (jejum). O retorno à alimentação livre em presença de 6 meses de E.F. manteve as quedas glicêmicas e insulinêmicas, agora em proporções semelhantes, e sustentou o declínio progressivo do peso e da trigliceridemia. A interrupção do E.F. (destreinamento) por 4 meses resultou no retorno de glicemia e trigliceridemia aos patamares inicial (pré-experimento) mas sem variação significativa do peso ou do IMC. Assim, E.F. assíduo por 6 meses melhora a sensibilidade insulínica mesmo sem promover a euforia. A melhora já aos dois meses ocorre sem variação da glicemia e é acelerada se houver hiperinsulinemia e perda de adiposidade (pelo pré condicionamento físico). A restrição alimentar acelera a queda de glicemia e o destreinamento promove mais o retrocesso metabólico (elevação da glicemia e trigliceridemia) que o antropométrico (elevação do peso e do IMC).