

203

**EFEITOS DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO INTERMITENTE NOS NÍVEIS DE LACTATO E IGF- 1 EM RATOS WISTAR.** *Marília Reinheimer, Vivian Treichel Giesel, Cristiane Montano Zamboni, Klaus Maillard Von Eye, Gisele Branchini, Helena Von Eye Corleta, Edison Capp (orient.)* (UFRGS).

**Introdução:** Considerando que o exercício que intercala picos de alta intensidade com períodos de recuperação (exercício intermitente) é o mais utilizado atualmente em esportes de alto nível e grandes centros de treinamento para manutenção e melhoria de qualidade de vida, é necessário que seja intermitente a característica do exercício também em protocolos experimentais. Esse tipo de atividade física tem como característica a variação das rotas bioenergéticas utilizadas, podendo, assim produzir 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).