

AÇÃO DO ÁCIDO GRAXO NO EXERCÍCIO FÍSICO

ADRIAN LEDESMA FERREIRA¹
ISABEL SAIDELES DE CRISTO²
CATI RECKELBERG AZAMBUJA³

Os ácidos graxos (AGs) podem ser caracterizados quimicamente por conterem um ácido carboxílico ligado a uma "cauda" de hidrocarboneto que varia em tamanho e saturação. Do ponto de vista energético, o AG é um excelente "reservatório" de energia. Os AGs cumprem diversas funções, como a de serem precursores de outros lípidos além de sua oxidação a CO₂ e H₂O liberar uma grande quantidade de energia metabólica. Diante disso, este trabalho visa mostrar o que são os ácidos graxos, seus meios de obtenção e a forma de sua utilização pelo organismo humano como fonte energética. Seu principal objetivo é abordar a ação do ácido graxo durante o exercício físico. Como metodologia, foi realizada uma revisão de literatura sistemática, com base em periódicos nacionais que abordassem o tema proposto. Para isso, foram consultadas as bases de dados do *Scielo* e revistas eletrônicas, utilizando os termos: ácido graxo, exercício físico e ação do ácido graxo no exercício físico. A pesquisa mostrou que, com o início da atividade física há um aumento do fluxo sanguíneo, inclusive no tecido adiposo, que é onde os triglicerídeos são armazenados. Com esse aumento, há a quebra desse triglicerídeo em uma molécula de glicerol e três de AGs. A partir disso, o organismo tende a se ajustar de forma que possa transportar esses AGs para o músculo esquelético ativo que necessita de energia, e o glicerol para o fígado, para realizar a gliconeogênese ou como intermediário da glicólise. Com a oxidação dos AGs durante a atividade física, ocorre uma diminuição da quantidade de glicogênio utilizado e, com isso, ajudando a evitar a hipoglicemia, podendo assim, manter a atividade realizada por um período prolongado. Os dados pesquisados revelaram que os lipídios representam uma importante classe de macronutrientes na disponibilização de energia para o exercício físico. A síntese de ácidos graxos como fonte de energia tende a manter preservados os níveis de glicogênio muscular - que são escassos no organismo - durante a prática de exercícios de leve a moderada intensidade, e até mesmo, os de duração prolongada.

¹ Autor, Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

² Co-autor, Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

³ Orientadora, Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.