

EFEITOS AGUDOS DE DIFERENTES EXERCÍCIOS AERÓBICOS SOBRE O COMPORTAMENTO GLICÊMICO E PRESSÓRICO DE INDIVÍDUOS COM DIABETES TIPO 2

Nathalie S. Netto, Eder S. S. da Silva, Rodrigo S. Delevatti, Cláudia G. Bracht, Salime C. Lisboa, Rochelle R. Costa, Alexandra Hübner, Marco A. Fossati, Luiz F. M. Kruehl

INTRODUÇÃO

Sabe-se que o exercício físico é uma grande possibilidade de intervenção terapêutica para pessoas com diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) e hipertensão arterial sistêmica (HAS) (FAGARD, 2006; BOULE, 2001), sendo o treinamento aeróbico muito indicado, pois proporciona inúmeros benefícios, tanto aguda, como cronicamente (REIS et al., 2012). Porém a comparação entre os métodos de treinamento aeróbico, como contínuo e intervalado, ainda não é totalmente explorada no tratamento do DMT2 e da HAS, faltando estudos especialmente com similar intensidade e diferentes durações na estruturação das sessões.

OBJETIVO

Comparar os efeitos agudos de diferentes exercícios aeróbicos sobre os níveis glicêmicos e pressóricos de indivíduos com DMT2 e HAS.

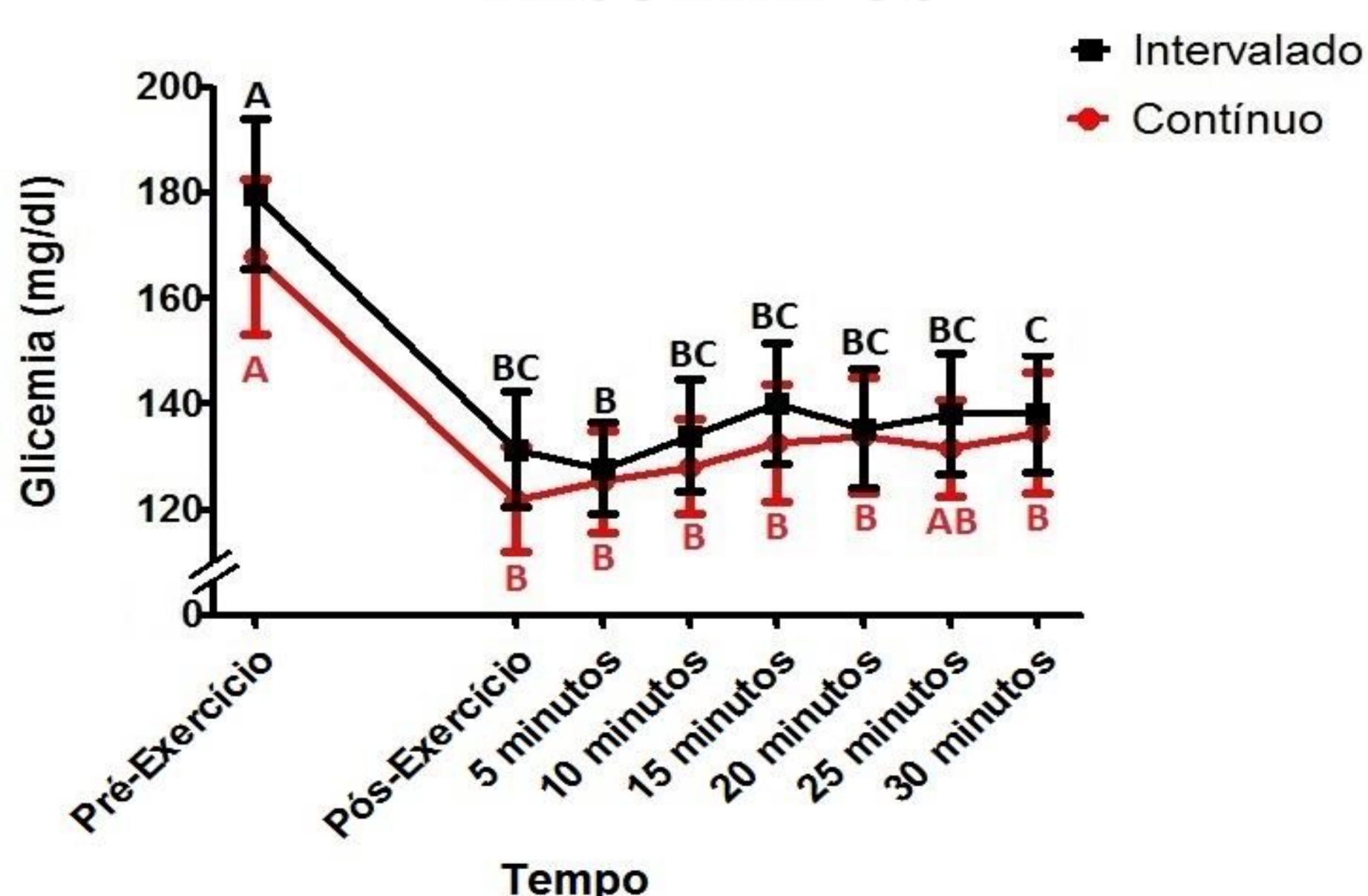
MÉTODOS

Quatorze alunos voluntários ($63,58 \pm 9,83$ anos) com DMT2 e HAS realizaram duas sessões diferentes de exercício aeróbico um ensaio clínico cruzado e randomizado. Foram mensurados os níveis glicêmicos e pressóricos antes, imediatamente após e a cada cinco minutos durante os 30 que se sucederam ao término das sessões de treinamento contínuo e intervalado, realizadas em dias não consecutivos, conforme randomização.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

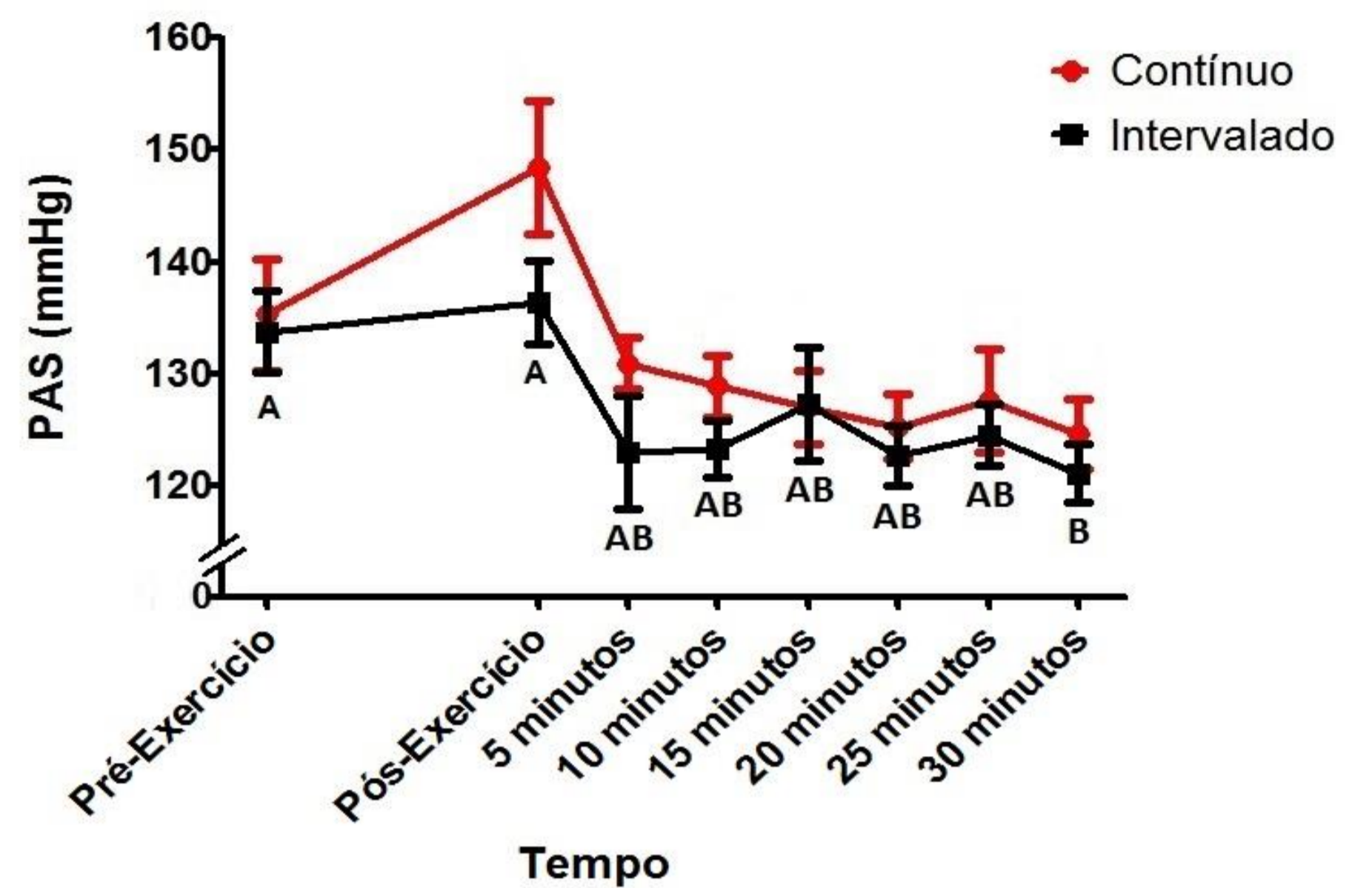
Os dados foram descritos pelos valores de média e erro padrão. Para a comparação das variáveis nos diferentes momentos e sessões, foi utilizada a equação de estimativas generalizadas. Para todos os testes foi adotada a significância estatística de 0,05.

RESULTADOS



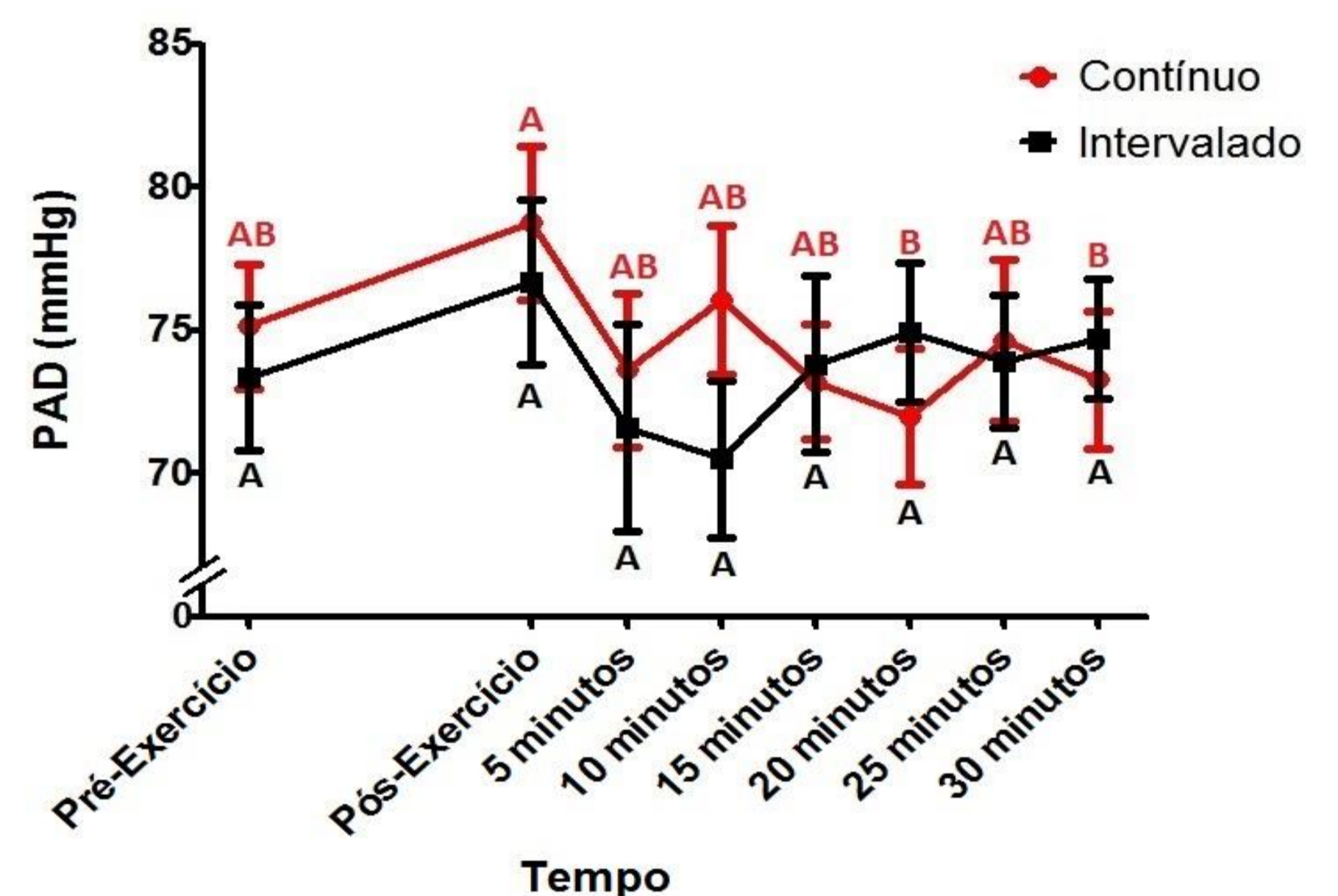
Letras diferentes indicam diferenças significativas; $\alpha: 0,05$.

Figura 5 - Comportamento Glicêmico



Letras diferentes indicam diferenças significativas; $\alpha: 0,05$.

Figura 6 - Comportamento da Pressão Arterial Sistólica



Letras diferentes indicam diferenças significativas; $\alpha: 0,05$.

Figura 7 - Comportamento da Pressão Arterial Diastólica

CONCLUSÃO

Nossos resultados sugerem que sujeitos com DMT2 e HAS podem realizar exercícios aeróbicos contínuos e intervalados que experimentarão efeitos positivos semelhantes sobre a glicemia. No entanto, para objetivar a redução pressórica, melhor adotar o exercício intervalado, já que este apresentou melhores resultados que o contínuo nesta variável.

nettonathalie@gmail.com
 kruehl@esef.ufrgs.br
 www.esef.ufrgs.br/gpat