

191

O EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO DE MÉDIA INTENSIDADE NA RESPOSTA DA GLICEMIA EM UM INDIVÍDUO COM DIABETE TIPO 1: UM ESTUDO DE CASO. *Fabrina Farias da Fontoura, Alvaro Reischak de Oliveira (orient.) (UFRGS).*

A Diabetes Mellitus (DM) é um problema de saúde pública que ainda não tem cura. Tanto a DM tipo 1 quanto a tipo 2 consiste em um tratamento contínuo de controle na alimentação, exercício físico e dependendo do caso, administrações de insulina ou tratamento com medicamentos orais. Sabe-se que o exercício físico proporciona uma melhora aguda nos níveis plasmáticos de glicose. No entanto, torna-se necessário um cuidado com indivíduos com diabetes tipo 1, pois existe um risco maior de hipoglicemia durante ou após o exercício. O objetivo desse estudo de caso foi verificar o efeito do exercício físico de média intensidade na resposta glicêmica em um indivíduo com diabetes tipo 1. O indivíduo desse estudo tem 26 anos, com diagnóstico de diabetes tipo 1 há 11 anos. O exercício foi realizado em cicloergômetro durante 30 minutos com intensidade entre 45-60% da FC de reserva. Foram realizadas 6 encontros, sendo 3 encontros sempre no mesmo horário (14h15min): em repouso sem a realização de exercício, realizando o exercício com dose normal de insulina e realizando o exercício com metade da dose. Os três encontros seguintes, em outro horário (16h20 min): em repouso sem a realização de exercício, alimentando-se meia hora antes do teste e alimentando-se uma hora antes do exercício. A glicemia foi mensurada sempre antes, durante, imediatamente após o exercício e durante a recuperação (15 e 45 minutos pós-teste). Os resultados demonstraram um risco maior de hipoglicemia durante a realização do teste com a dose normal de insulina quando comparado com a administração de metade da dose. Esse estudo demonstrou que, nesse caso, pode-se reduzir a dose de insulina antes do exercício, sem risco de hiperglicemia ou hipoglicemia; também conclui-se que os níveis glicêmicos podem ser reduzidos com a realização de exercícios após uma hora ou meia hora da ingesta alimentar.