

**EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBICO E EXERCÍCIO COMBINANDO REDUZEM A VARIABILIDADE GLICÊMICA NO DIABETES MELLITUS (DM) TIPO 2**

NICOLI TAIANA HENN; FRANCIELE RAMOS FIGUEIRA; DANIEL UMPIERRE; KARINA RABELLO CASALI; PEDRO TETELBOM; JORGE PINTO RIBEIRO; BEATRIZ D'AGORD SCHAAN

Introdução: Embora o exercício físico regular seja parte integrante do tratamento do Diabetes Mellitus (DM), a resposta imediata a diferentes tipos de exercícios (aeróbico AER, aeróbico+resistido COMB) utilizando medidas frequentes de glicemia (sistema de monitorização contínua da glicose, CGMS) não é conhecida. Objetivo: Avaliar a glicemia e variabilidade glicêmica imediatamente após sessões agudas de exercício, AER vs COMB através de CGMS em pacientes com DM tipo 2. Materiais e Métodos: Quatorze diabéticos tipo 2 (5 homens,  $56 \pm 6$  anos), em uso de metformina portaram CGMS por 2 períodos de 72 horas, 1 semana de intervalo, realizando duas sessões de exercícios (AER e COMB), pela manhã, 24h após inserção do CGMS. Resultados: Glicemia basal foi  $139.4 \pm 19.1$  mg/dL, HbA1c  $7.9 \pm 0.7\%$ . Não houve diferença entre os tipos de exercício quanto às respostas glicêmicas: glicose CGMS reduziu logo após os dois protocolos em  $\sim 16\%$ , elevando-se nas 6 h seguintes aos níveis prévios; AUC: AER  $3.25 \pm 0.60$ , COMB:  $3.03 \pm 0.77 \cdot 10^4$  mg/dL x h,  $P = 0.335$ ; variância glicêmica: AER  $287.06 \pm 66.18$  mg<sup>2</sup>/dL<sup>2</sup>, COMB  $421.45 \pm 85.72$  mg<sup>2</sup>/dL<sup>2</sup>,  $P = 0.389$ ; e a coeficiente de variação glicêmico: AER  $13.13 \pm 1.93$  %, COMB  $14.29 \pm 1.25\%$ ,  $P = 0.531$ . O exercício *per se* reduziu a variância glicêmica (antes do exercício:  $699.81 \pm 128.96$  mg<sup>2</sup>/dL<sup>2</sup>, após o exercício:  $354.26 \pm 54.69$  mg<sup>2</sup>/dL<sup>2</sup>,  $P < 0.001$ ) e coeficiente de variação glicêmico (antes do exercício:  $15.51 \pm 1.20\%$ , após o exercício:  $13.71 \pm 1.14$  %,  $P < 0.001$ ). Conclusões: A amplitude e a duração da queda glicêmica após as sessões de exercício são pequenas em pacientes com DM tipo 2 em uso de metformina. Ambos os tipos de exercício reduzem a variabilidade glicêmica nesses pacientes, independente da redução absoluta da glicemia. Apoio: CNPq, FAPERGS, FIPE/HCPA, CAPES