



SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
XXVIII SIC

paz no plural



|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Evento</b>     | Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS  |
| <b>Ano</b>        | 2016   |
| <b>Local</b>      | Campus do Vale - UFRGS   |
| <b>Título</b>     | EFEITOS AGUDOS DE DIFERENTES EXERCÍCIOS AERÓBICOS SOBRE O COMPORTAMENTO GLICÊMICO E PRESSÓRICO DE INDIVÍDUOS COM DIABETES TIPO 2 |
| <b>Autor</b>      | NATHALIE DE SOUZA NETTO  |
| <b>Orientador</b> | LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL  |

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

Nathalie de Souza Netto  
Luiz Fernando Martins Kruel  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

O exercício físico é uma grande possibilidade de intervenção terapêutica para indivíduos com diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) e hipertensão arterial sistêmica (HAS). Os efeitos do exercício físico sobre essa população vêm sendo amplamente estudados e sabemos serem muito positivos. Assim, o presente estudo objetivou comparar os efeitos agudos de diferentes exercícios aeróbicos sobre os níveis glicêmicos e pressóricos de indivíduos com DMT2 e hipertensão. Este estudo é um ensaio clínico randomizado, onde quatorze pacientes ( $63,58 \pm 9,83$  anos) com DMT2 realizaram duas sessões diferentes de exercício aeróbico. A sessão contínua consistia em 35 min. de caminhada de 85% a 90% da frequência cardíaca correspondente ao limiar anaeróbico (LAN), e a sessão intervalada em 45 minutos com quatro min. entre 85% a 90% da frequência cardíaca correspondente ao LAN por 1 min. abaixo dessa faixa. 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. 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. Para os resultados de glicemia, foi encontrada redução significativa do momento pré para o pós-exercício em ambas as sessões ( $p < 0,001$ ). Já para os resultados de pressão arterial sistólica (PAS), a sessão contínua apresentou redução significativa do momento pós-sessão para as medidas realizadas, e a sessão intervalada apresentou redução significativa aos 10 e 30 minutos pós-sessão em relação ao valor mensurado imediatamente pós-sessão, bem como aos 10, 25 e 30 minutos pós-sessão comparado aos níveis pré exercício. No que se refere à pressão arterial diastólica (PAD), houve redução significativa apenas na sessão contínua quando comparado o valor imediatamente pós-sessão com os valores mensurados em 20 e 30 minutos pós-exercício. A sessão intervalada não apresentou alteração significativa nesta variável. Tais resultados sugerem que sujeitos com DMT2 podem realizar exercícios aeróbicos contínuos e intervalados que experimentarão efeitos positivos semelhantes sobre a glicemia. No entanto, caso sejam também hipertensos, melhor adotar o exercício intervalado, já que este apresentou melhores resultados que o contínuo nesta variável.