

EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBIO NO CONTROLE DA GLICEMIA CAPILAR EM INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS 1 E 2

III SIMPÓSIO DE PESQUISA DO ECOSISTEMA ANÍMA

O SABER SE MANIFESTA NA EXPERIMENTAÇÃO.



Nelson Araújo de Medeiros; Msc. José Francisco da Silva (orientador); Stepherson Rodrigo Alves de Oliveira; Ana Carolina Diniz Cerqueira; Manoel Garrido de Araújo Neto; Brunna Stefany Dantas Silva; Kamila Costa de Oliveira; Lidiana Andrade de Oliveira.

Universidade Potiguar - UnP

Educação Física. Polo Caicó. E-mail orientador: jose.f.silva@animaeducação.com.br

Introdução

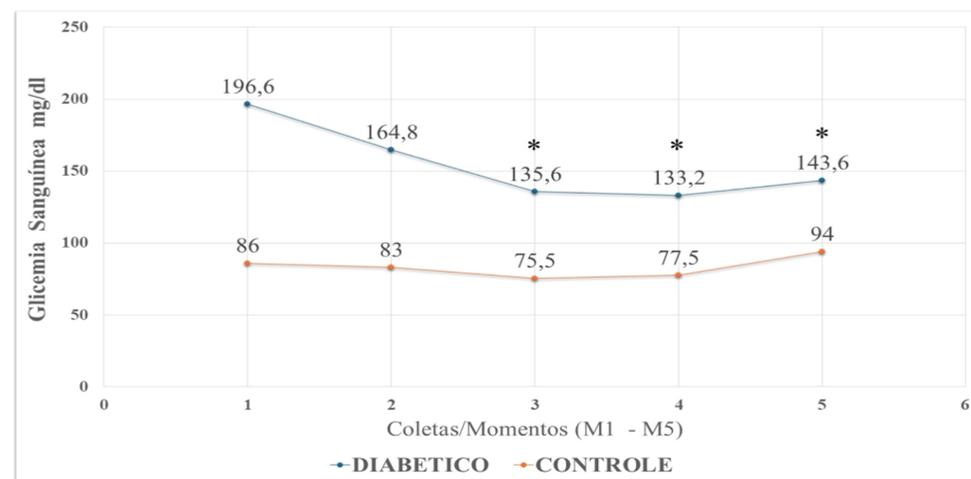
O diabetes mellitus é uma doença ou distúrbio caracterizado por hiperglicemia, que é determinada por níveis elevados de glicose sanguínea tanto pela incapacidade da insulina de facilitar o transporte da glicose para o interior da célula (tipo 1) como pela secreção inadequada de insulina pelo pâncreas (tipo 2) (DE ANGELIS, 2006; POWERS et al, 2014). O exercício físico é recomendado para indivíduos com diabetes por ter ação hipoglicemiante e ainda contribui com diversos outros fatores físicos, mentais e metabólicos (BARRILE et al, 2015). De acordo com a ACSM (2018), a atividade física é recomendada para indivíduos diabéticos e deve ser realizada por 150 minutos semanais em intensidade moderada ou 60 minutos semanais em intensidade vigorosa.

Objetivos

Este estudo teve como objetivo analisar o efeito agudo do exercício físico aeróbio no controle da glicemia capilar em indivíduos com diabetes mellitus tipo 1 e 2.

Metodologia

O estudo trata-se de um ensaio clínico experimental constituído com indivíduos portadores de diabetes mellitus 1 e 2 (n=7). A pesquisa foi aprovada no Comitê de Ética da Universidade Potiguar – UnP sob parecer nº 6.857.551. Fatores de exclusão: hipoglicemia (abaixo de 70mg/dL), doenças cardíacas, neurológicas e vasculares. Caracterização perimétrica e antropométrica. A sessão de treinamento de treino teve 40 minutos de duração e as coletas de glicemia capilar foram feitas antes do exercício (M1), a cada 10 minutos de exercício (M2, M3, M4) e no final da sessão (M5). O controle da intensidade foi feito através da FC. Os dados foram analisados através de teste t de Student com nível de significância estatística de $\leq 0,05$ com intervalo de confiança de 95%.



M1: glicemia em repouso; M2 a M4: glicemia durante o exercício; M5: glicemia pós exercício; * p-valor $< 0,05$. Valores de glicemia dispostos em média (grupo diabético e controle).

Diante desse gráfico e da análise estatística do teste t de Student, ficou evidenciado que, para o grupo 1, o M1 mostrou diferença significativa em relação ao M3 ($p= 0.006$), M4 ($p= 0.012$), M5 ($p= 0.007$) e não mostrou diferença significativa para o M2 ($p= 0.068$). No grupo 2 não houve diferença significativa do M1 quando comparado a nenhum dos outros momentos.

Conclusões

Conclui-se que o treino aeróbio teve ação aguda hipoglicemiante significativamente nos indivíduos portadores de diabetes mellitus tipo 1 e 2. Ademais, fica a busca por mais pesquisas iguais a essa e com uma amostra maior para que se confirmem os resultados aqui encontrados.

Bibliografia

- ACSM. *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. 10 ed. Guanabara Koogan, 2018.
- BARRILE, Silvia Regina; CONEGLIAN, Camila Borin; GIMENES, Camila; CONTI, Marta Helena Souza de; ARCA, Aguilár; JUNIOR, Geraldo Rosa;
- DE ANGELIS, K.; PUREZA, D. Y.; FLORES, L. J. F.; RODRIGUES, B.; MELO, K. F. S.; SCHAAN, B. D. et al. **Efeitos fisiológicos do treinamento físico em pacientes portadores de diabetes tipo 1**. Arq. Bras. Endocrinol. Metabol. v. 50, n. 6, p.1005-13, 2006.
- MARTINELLI, Bruno. **Efeito agudo do exercício aeróbio na glicemia em diabéticos 2 sob medicação**. Rev. Bras. Med. Esporte. vol. 21, n. 5 – set/out, 2015.
- MARTINS, D. M.; DUARTE, M. F. S. **Efeito do exercício físico sobre o comportamento da glicemia em indivíduos diabéticos**. Rev. Bras. de Atividade Física & Saúde. v. 3, n. 3, 1998.
- POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 8 ed. Manole. Barueri, 2014.
- SILVA, C. A.; LIMA, W. C. **Efeito benéfico do exercício físico no controle metabólico do diabetes mellitus tipo 2 à curto prazo**. Arq. Bras. Endocrinol. Metab. v. 46, n. 5, p. 550-556, 2002.