

# Efeito do Exercício Físico Para controle Glicêmico de pacientes Diabéticos tipo 2.

*Autor: Júlio Sócrates Peixoto da Silva;*

**Co-autor:** *Maria Graciela Lima;*

**Co-autor:** *Ana Lucia Fernandes da Silva Oliveira.*

**Co-autor:** Fidel Fernando Alves da Silva

## Resumo

O objetivo desse trabalho foi analisar o efeito do exercício físico na glicemia, e sua contribuição para o controle do diabetes em pacientes tipo 2. Participaram deste trabalho como voluntários, 11 pacientes da clínica do exercício de Natal INCOR/NATAL, todos portadores de diabetes tipo 2, com idade entre 57 e 80 anos e que fazem uso de insulina e/ou hipoglicemiante oral. A amostra foi de 526 avaliações sendo 263 pré-treino e 263 pós-treino obtida na clínica do exercício no período de quatro meses. Os pacientes foram submetidos a um programa de exercício físico de intensidade moderada, 3 vezes por semana, durante 16 semanas, com duração de 1 hora diária, subdividido em 30 minutos de exercícios aeróbios (Esteira e Bike ergométrica), 20 minutos de exercícios resistidos (Carga moderada, 2 series com 10 repetições) e 10 minutos de exercícios de flexibilidade. A coleta de sangue foi realizada pelo método de glicemia capilar, com monitor Accu-Shek Active e realizada em 2 momentos pré e pós exercício: pré exercício (1 hora pós prandial), e pós exercício (10 minutos ao término do treino) Para realizar as sessões de treinos a glicemia pré exercício dos pacientes não poderia estar  $>250$  mg/dL ou  $< 100$  mg/dL de acordo com as diretrizes do (ACSM). Através desse trabalho obtiveram-se os seguintes resultados: glicemia capilar média pré-teste =  $171 \pm 4,27$  mg/dL e pós-teste =  $131 \pm 8,28$  mg/dL com diminuição média de 23,4% nos valores da glicemia pré treino e pós treino. No presente estudo verificamos que houve uma diminuição significativa com o valor de  $p=0,000$  no efeito agudo da glicemia, e um controle de estabilidade glicêmico durante o período de 16 semanas dos pacientes. Através deste trabalho concluímos que um programa de exercício físico regular, de intensidade moderada, auxilia de forma positiva para o controle glicêmico e é ferramenta eficaz tratamento do diabetes melitus tipo 2

**Palavras:** *Exercício; controle; Diabetes.*