

EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE EM PACIENTES COM DIABETES TIPO 2

Giovanna Carolina Carnietto¹; Joyce Martins Silvestri¹; Beatriz de Oliveira Matos²;
Alessandro Domingues Heubel³; Camila Gimenes⁴; Silvia Barrile⁴

¹Discente do Centro de Ciências da Saúde – Curso de fisioterapia - Universidade do Sagrado Coração –
giovanna_carnietto@hotmail.com; joyce_silvestri@hotmail.com

²Mestranda do Programa de Mestrado em Fisioterapia – Universidade do Sagrado Coração –
beahmatos@gmail.com

³Egresso do Centro de Ciências da Saúde – Curso de fisioterapia - Universidade do Sagrado Coração –
adheubel@yahoo.com.br

⁴Docente do Programa de Mestrado em Fisioterapia – Universidade do Sagrado Coração –
professoracamilagimenes@gmail.com; srbarrile@gmail.com

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica (PIVIC)

Agência de Fomento: Não há

Área de conhecimento: Saúde – Fisioterapia

Os indivíduos com Diabetes Mellitus (DM) apresentam benefícios ao realizar exercícios físicos. O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) pode ser uma nova prática para os diabéticos tipo 2 (DM2). O presente estudo avaliou o efeito agudo do HIIT em parâmetros hemodinâmicos e glicemia capilar de pacientes DM2. O estudo é do tipo quase experimental e a amostra foi composta de 10 indivíduos com DM2, idade $62 \pm 7,1$ anos, de ambos os sexos. O HIIT foi realizado em bicicleta ergométrica e as medidas de glicemia e pressão arterial foram realizadas em sete momentos diferentes: 1) pré-exercício, 2) após o aquecimento, 3) após o 3º intervalo, 4) após o 7º intervalo, 5) após o último intervalo, 6) após o desaquecimento e 7) após 5 minutos do término do exercício. Foi utilizado o método monitorização residencial da pressão arterial (MRPA) a cada 60 minutos após o exercício nas 6 horas sucessivas. Os resultados são apresentados de forma descritiva (médias \pm desvios padrão ou mediana e percentis) e para a análise das variáveis (glicemia, pressão arterial) nos momentos pré, durante e pós-exercício utilizamos o teste ANOVA de medidas repetidas com *post hoc* de Tukey, ($p < 0,05$). Os resultados mostraram que o HIIT promoveu aumento da pressão arterial sistólica e frequência cardíaca durante o exercício, com retorno à normalidade nas horas subsequentes. No pós-exercício imediato, observamos redução significativa da glicemia capilar, o que evidencia o efeito hipoglicemiante deste tipo de exercício.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus. Exercício. Glicemia. Pressão arterial.