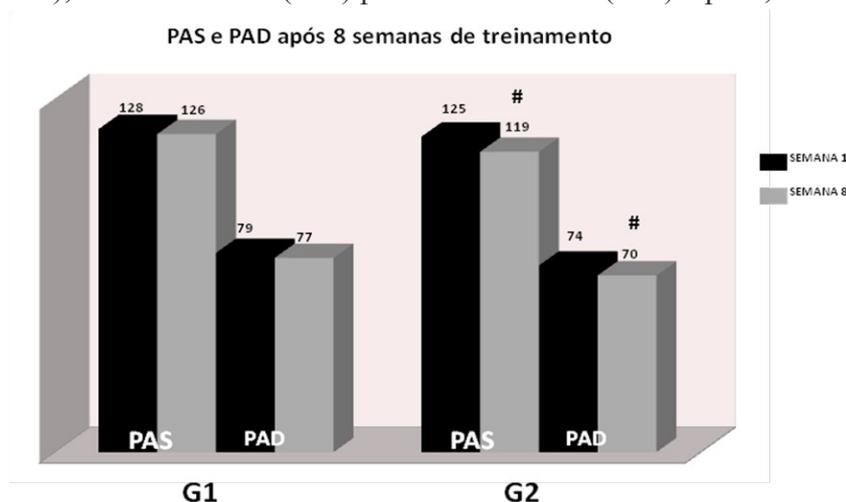


RESPOSTA DA PRESSÃO ARTERIAL DE DIABÉTICOS TIPO 2 APÓS OITO SEMANAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS ORIENTADOS: RELEVÂNCIA DA FREQUÊNCIA DE PARTICIPAÇÃO

SULIANE BEATRIZ RAUBER^{1,2}, JANE DULLIUS¹, GUSTAVO LOPES FERNANDES¹, ALINE SAYURI MORITSUGU SILVA¹, RAFAEL FRANÇA DANTAS¹, CARMEN SILVIA GRUBERT CAMPBELL² –1.DOCE DESAFIO-UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA, BRASÍLIA - DF – BRASIL e 2.UNIVERSIDADE CATÓLICA DE BRASÍLIA, BRASÍLIA - DF – BRASIL
suliane_edfisica@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO: Hipertensão é um problema de saúde pública freqüente em diabéticos e o exercício físico é uma ferramenta importante no tratamento de ambas as condições. Mas para que se torne eficiente é necessário que seja praticado com certa regularidade. **OBJETIVO:** Verificar a relação entre a freqüência de participação em um programa orientado de exercícios físicos e os efeitos crônicos sobre a pressão arterial em diabéticos tipo 2. **MÉTODOS:** 68 diabéticos tipo 2 participantes de um programa de educação em diabetes com prática orientada de exercício físico 2x/sem, durante 50 min (envolvendo atividades como caminhada, treinamento contra resistência e recreativas) divididos em dois grupos: G1 – Presença $\leq 50\%$ das atividades propostas (35 diabéticos com idade $61 \pm 9,7$ anos) – e G2 – presença $\geq 50\%$ das atividades propostas (33 diabéticos com idade $64 \pm 8,8$ anos). A PA sistólica (PAS) e diastólica (PAD) de repouso foram mensuradas por monitor de pressão digital Microlife®, modelo MAM BP 3AC1-1 após repouso >5 min nos momentos pré-exercício e 25min após o término, em cada visita, por avaliadores treinados. Para diminuir o risco de falhas durante a mensuração o aparelho foi programado para realizar três medidas consecutivas, considerando como valor final a média das três medidas. Teste t de Student foi empregado para comparação dos resultados e o nível de significância $p \leq 0,05$ foi adotado. **RESULTADOS:** Observou-se queda significativa ($p < 0,05$) da PAS e PAD, em mmHg, de repouso no grupo com maior freqüência. No G1 – com 2 a 8 freqüências em 8 semanas, PAS inicial $128 (\pm 14)$ para PAS final $126 (\pm 15)$ com $p = 0,3399$ e PAD inicial $79 (\pm 10)$ para PAD final $77 (\pm 9)$ com $p = 0,2109$. No G2 – com 9 a 15 presenças em 8 semanas, PAS inicial $125 (\pm 17)$ para PAS final $119 (\pm 19)$, com $p = 0,0258$ (significativo), PAD inicial $74 (\pm 17)$ para PAD final $70 (\pm 19)$ e $p = 0,0020$.



= queda significativa quando comparado com a semana 1.

CONCLUSÃO: Diabéticos com maior freqüência de participação em um programa orientado de exercício físico e educação em saúde tiveram diminuição nos valores da PA. A magnitude dos benefícios cardiovasculares promovidos pelo exercício físico para essa população está diretamente relacionada com sua prática mais freqüente.