

Introdução:

<https://doi.org/10.20396/simtec.v7.2019.9622>

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's) atualmente são um grande problema para a área da saúde mundial, sendo a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e o Diabetes Mellitus (DM) uma das principais e mais perigosas (WHO, 2010). Para minimizar os danos causados por essas doenças, o exercício físico surge como uma das principais estratégias de tratamento (PEDERSEN, 2019). O objetivo do presente estudo foi verificar os efeitos agudos de sessões de exercício físico na pressão arterial e glicemia capilar de pessoas de alto risco cardiovascular.

Metodologia:

Participaram do estudo servidores com diagnóstico de HAS e DM que não praticavam exercício físico regularmente. O programa foi realizado em 2018, teve duração de 9 semanas com 2 encontros semanais. O exercício proposto foi uma combinação de exercícios aeróbicos e resistidos na mesma sessão de treino, realizados em intensidades moderadas. Antes e após a prática dos exercícios, foram realizadas medidas de pressão arterial e glicemia capilar.

Resultados:

Um total de 83 sessões de exercícios físicos foram monitoradas de 6 participantes com média de idade de 56,8 ± 7,0 anos. A medida da pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) foram reduzidas significativamente pós exercício (PAS= 135,01 ± 14,10 mmhg vs 131,02 ± 11,81 mmhg p=0,017*; PAD= 84,30 ± 7,62 mmhg vs 82,07 ± 9,96 mmhg p= 0,012*). Quanto a medida de glicose capilar, a média dos avaliados foi de 145,77 ± 50,05 mg/dl pré exercício e de 119,04 ±30,90 mg/dl pós, demonstrando também uma melhora significativa p=0,000* (Figura 1). Ao analisar as medidas que estavam acima do recomendado (PAS>139mmhg, PAD>89mmhg e Glicemia>139 mg/dl) foi observado uma redução significativa na PAS de 13,4 mmhg e 50,1 mg/dL na glicemia capilar (figura 2).

Considerações finais:

Os resultados apresentados mostram um efeito hipotensor e hipoglicemiante após a realização de sessões de 60 minutos de exercícios físico. Resultados estes, que se mostraram ainda relevantes quando os pacientes iniciavam a sessão de treino com valores acima dos recomendados, reforçando a importância da prática de exercício físico para o controle dos níveis pressóricos e glicêmicos.

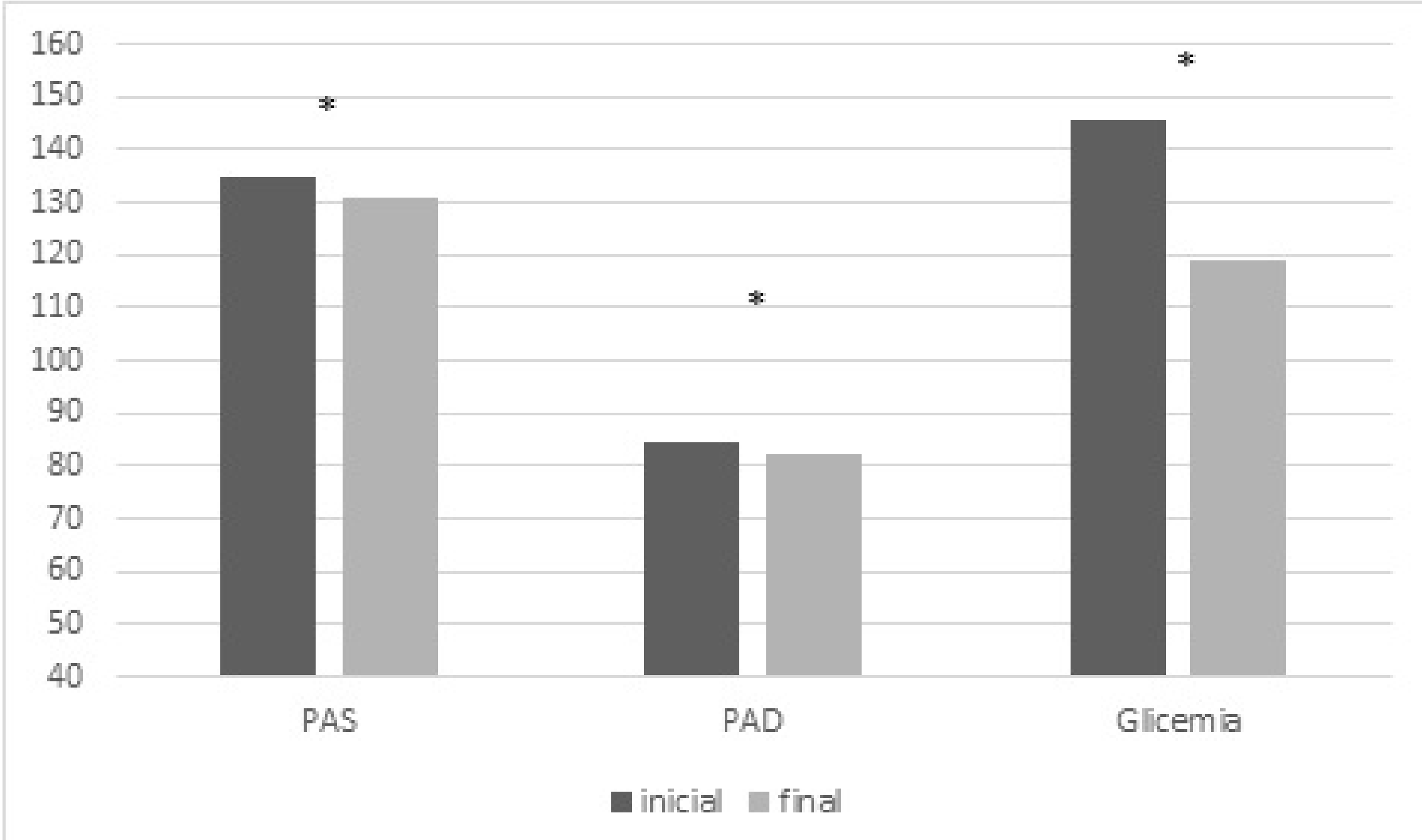


Figura 1. Efeito agudo do exercício físico na PAS, PAD e Glicemia

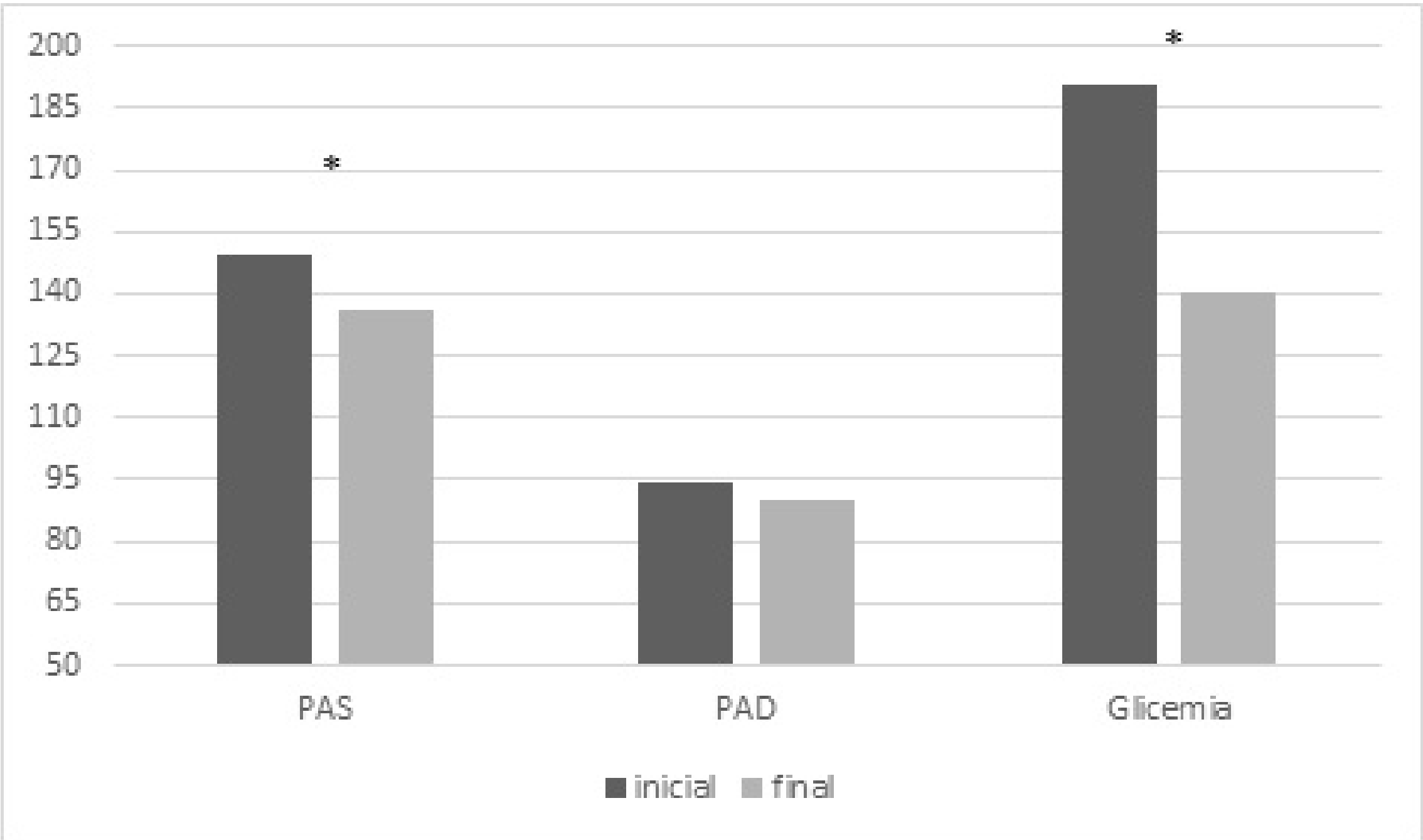


Figura 2. Efeito agudo do exercício físico na PAS, PAD e Glicemia quando estas se apresentavam alteradas.

Referências: Pedersen, B. K. (2019). Physical Exercise in Chronic Diseases. In Nutrition and Skeletal Muscle (pp. 197-246). Academic Press. World Healht Organization (WHO). Global status report on noncommunicable diseases. Geneva: WHO; 2010.

Agradecimentos: Agradecemos toda a equipe do Centro de Saúde da Comunidade Unicamp (CECOM), a todos os participantes da pesquisa e ao SimTec pela oportunidade de divulgação do nosso trabalho.