

**Introdução:** O exercício físico estruturado melhora o controle pressórico de pacientes com diabetes melito tipo 2 (DM2). No entanto, ainda não foi definido se a atividade física usual realizada espontaneamente tem impacto no controle da pressão arterial.

**Objetivo:** Avaliar a associação entre atividade física usual e pressão arterial de pacientes com DM2.

**Materiais e Métodos:** Pacientes com DM2 atendidos no ambulatório de Endocrinologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) foram incluídos em um estudo transversal. A atividade física usual foi medida através de pedômetro (número de passos/dia medidos em 7 dias). A pressão arterial foi aferida no consultório (OMRON) e nas 24 h (Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial-MAPA; Spacelabs).

**Resultados:** Foram incluídos 116 pacientes (61% mulheres; 72% brancos). A idade média foi  $61,6 \pm 8,7$  anos ( $15,2 \pm 8,2$  anos de duração do DM). O diagnóstico de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) foi observado em 88% dos pacientes incluídos e 12% eram tratados somente com medidas não farmacológicas enquanto que 76% recebiam tratamento medicamentoso. A média da pressão arterial no consultório foi de  $137 \pm 18 / 79 \pm 12$  mmHg, o IMC (índice de massa corpórea) médio foi  $30,9 \pm 4,5$  kg/m<sup>2</sup> e a HbA1c (hemoglobina glicada) foi  $8,5 \pm 2\%$ . A média de passos diária foi de  $6566 \pm 5634$  e a mediana de 5477 (660-51865). Foi encontrada uma correlação inversa entre a média diária de passos e a pressão arterial sistólica das 24 horas ( $r = -0,284$ ;  $P = 0,008$ ) e a pressão arterial sistólica diurna ( $r = -0,305$ ;  $P = 0,004$ ). Os pacientes com maior nível de atividade física usual ( $>5477$  passos/dia) apresentaram menores níveis de pressão arterial sistólica diurna ( $127 \pm 10$  vs.  $134 \pm 15$ ;  $P = 0,010$ ) Na análise multivariada, a média de passos diária permaneceu associada com a pressão arterial sistólica diurna mesmo após ajuste para fatores de confusão.

**Conclusão:** Nesta amostra de pacientes com DM tipo 2, a atividade física usual está associada de forma independente a menores valores de pressão arterial sistólica diurna.