



|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Evento</b>     | Salão UFRGS 2013: SIC - XXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS  |
| <b>Ano</b>        | 2013  |
| <b>Local</b>      | Porto Alegre - RS   |
| <b>Título</b>     | Efeitos de dois programas de treinamento aeróbico sobre a qualidade de vida de pacientes com diabetes mellitus tipo 2 |
| <b>Autor</b>      | MARÍNDIA TEIXEIRA BECKER  |
| <b>Orientador</b> | LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL   |

O diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) é uma doença crônica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, marcada especialmente pelos altos níveis glicêmicos. Apesar de ser caracterizada como endócrino-metabólica, a doença também é associada a problemas físicos e psicológicos, que podem trazer um prejuízo à qualidade de vida. Dentre as principais abordagens terapêuticas que vem sendo associada a esta condição, destaca-se o treinamento físico, considerado uma estratégia eficaz no tratamento do DMT2. Contudo, ao nosso conhecimento nenhum estudo comparou os efeitos do treinamento aquático com o treinamento terrestre. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi analisar os efeitos do treinamento aeróbico realizado em diferentes meios, sobre a qualidade de vida de pacientes com DMT2. O estudo caracteriza-se como um ensaio clínico no qual 21 pacientes foram randomizados em dois grupos (grupo de treinamento terrestre, GTT, n=10) e (grupo de treinamento aquático, GTA, n=11). O período experimental teve duração de 12 semanas, sendo realizadas três sessões semanais, com duração total de 45 minutos, método intervalado, em intensidades correspondentes ao 2º limiar ventilatório, com os grupos experimentais diferindo no meio em que os exercícios foram realizados (caminhada e/ou corrida em piscina funda vs/ caminhada e/ou corrida na pista). Como variável dependente, foi avaliada qualidade de vida através da aplicação do questionário WHOQOL-Breve, constituído de 26 perguntas variando entre zero e 100 pontos, divididos nos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, além de uma avaliação da qualidade de vida geral. Como estatística descritiva, utilizou-se os valores de média e desvio-padrão. Para comparar ambos os grupos no início do treinamento, realizou-se um teste t para amostras independentes e para a realização de comparações entre e intra-grupos foi utilizada uma análise de variância (ANOVA) de medidas repetidas com fator grupo. No momento pré-intervenção, os grupos apresentaram valores similares de qualidade de vida geral ( $p = 0,612$ ) e nos domínios físico ( $p = 0,898$ ), psicológico ( $p = 0,097$ ), social ( $p = 0,522$ ) e ambiental ( $p = 0,921$ ). Através da intervenção proposta, ambos os grupos apresentaram uma melhora significativa (efeito tempo) na qualidade de vida relacionada ao domínio físico (GTA, pré:  $59,28 \pm 15,98$ , pós:  $66,78 \pm 12,71$ ; GTT, pré:  $60,47 \pm 14,50$ , pós:  $66,90 \pm 16,36$ ;  $p = 0,019$ ) e psicológico (GTA, pré:  $69,58 \pm 9,63$ , pós:  $72,08 \pm 12,88$ ; GTT, pré:  $62,91 \pm 9,51$ , pós:  $67,91 \pm 11,46$ ;  $p = 0,027$ ). Já a qualidade de vida geral e relacionada aos domínios social e ambiental não foram modificadas significativamente através das intervenções propostas. Todas as variáveis se comportaram de maneira similar em ambos os grupos. Com isso, pode-se concluir que o treinamento aeróbico proposto no presente estudo promoveu melhoras em dois importantes domínios da qualidade de vida, independente do meio de sua realização.