



Evento	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	Efeito agudo da glicemia capilar após dois modelos de treinamento no meio aquático em pessoas com diabetes tipo 2
Autor	ANDRESSA FREITAS CORREIA
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Efeito agudo da glicemia capilar após dois modelos de treinamento no meio aquático em pessoas com diabetes tipo 2

Autora: Andressa Freitas Correia

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Martins Kruel.

Co-orientadora: Bruna Machado Barroso

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

O treinamento em meio aquático vem se mostrando uma excelente estratégia para o tratamento de pessoas com diabetes mellitus tipo 2 (DM2). Porém, o papel da progressão da intensidade do treinamento aeróbico sobre o controle glicêmico desses indivíduos ainda não está totalmente elucidado. Assim, o objetivo do estudo foi comparar as respostas da glicemia capilar de pessoas com DM2 após a primeira sessão de três mesociclos de treinamento de caminhada/corrída em piscina rasa, com progressão vs. sem progressão. Indivíduos com DM2, de ambos os sexos, com idade entre 40 e 70 anos, foram randomizados entre os grupos: treinamento aeróbico aquático realizado com progressão (TAP) e sem progressão (TAS). Os treinamentos tiveram duração de 12 semanas com três sessões semanais (50 minutos cada). O método intervalado foi realizado, em que o grupo TAP teve a intensidade entre 85-95% da frequência cardíaca referente ao limiar anaeróbico (FCLan) no primeiro mesociclo, progredindo para 85-100% da FCLan no terceiro mesociclo. O grupo TAS treinou sempre na mesma intensidade, entre 85-95% da FCLan. A glicemia capilar foi avaliada antes e imediatamente após a primeira sessão de treinamento de cada mesociclo. Para a análise estatística foi utilizado o teste de equações de estimativas generalizadas (GEE), adotando $\alpha=0,05$. Os testes foram realizados no programa SPSS vs 20.0. O grupo TAS apresentou menores valores de glicemia capilar que o TAP em todas as avaliações (efeito grupo, $p=0,007$). Além disso, os resultados mostraram redução significativa da glicemia do pré para o pós treinamento em todas as sessões para ambos os grupos ($p<0,001$), sem diferença entre estes. Por fim, não foi encontrada diferenças significativas entre os mesociclos. Concluímos que as respostas agudas da glicemia capilar ao treinamento no meio aquático realizados na intensidade de 85 a 95% da FCLan é eficaz e parece ser independente da progressão do treinamento.