

EFEITOS DE DOIS MODELOS DE TREINAMENTO AERÓBICO REALIZADOS EM DIFERENTES MEIOS SOBRE O CONTROLE GLICÊMICO DE PACIENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 2

Salime D.C. Lisboa Orientador: Luiz F. M. Kruehl

Introdução

O diabetes mellitus (DM) é uma doença de ordem endócrino-metabólica, caracterizada pelo elevado nível de glicose sanguínea. Tem aumentado rapidamente na população, principalmente pela grande incidência do DMT2. O diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) tem como principais características a resistência a insulina, a hiperglicemia e a disfunção vascular, sendo o controle glicêmico o principal objetivo dos pacientes que possuem a doença, e isto pode ser alcançado através de dieta adequada, medicação e um treinamento físico adequadamente prescrito. Benefícios no controle glicêmico em pacientes com DMT2 tem sido encontrados em resposta a diferentes modelos de treinamento físico, porém o meio de treinamento realizado ainda é um tema pouco discutido nas áreas de educação física e DMT2.

Objetivo

Avaliar os efeitos do treinamento aeróbico realizado em diferentes meios sobre os níveis de glicemia de jejum (GJ), glicemia pós-prandial (GPP) e hemoglobina glicada (HbA1c) em pacientes com DMT2.

Materiais e métodos

O grupo de treinamento terrestre (GTT, n = 10) realizou caminhada e/ou corrida em pista atlética enquanto o grupo aquático (GTA, n = 11) realizou caminhada e/ou corrida em piscina funda. O período experimental teve duração de 12 semanas, com três sessões semanais de 45 minutos em intensidades correspondentes ao 2º limiar ventilatório.

Foram realizadas coletas sanguíneas em jejum para análise de HbA1c e GJ e após a ingestão de uma solução de glicose aromatizada para análise de GPP.

Mesociclo	Semana	Modelo das sessões de treinamento	Duração
1	1 – 3	7x (3 min 85 a 90% FC _{LV2} com/ 2min<85 % FC _{LV2})	35 min
2	4 – 6	7x (4 min 85 a 90% FC _{LV2} com/ 1min<85 % FC _{LV2})	35 min
3	7 – 9	7x (4 min 90 a 95% FC _{LV2} com/ 1min<85 % FC _{LV2})	35 min
4	10 - 12	7x (4 min 95 a 100% FC _{LV2} com/ 1min<85 % FC _{LV2})	35 min

Quadro: Periodização de 12 semanas do treinamento de corrida em piscina funda e em pista.

Análise estatística

Foi utilizado estatística descritiva com médias e desvio padrão.

Utilizou-se teste de *Shapiro-Wilk* para normalidade dos dados e teste de *Levene* para obter homogeneidade dos dados.

Realizou-se uma análise de variância (ANOVA) de medidas repetidas com fator grupo para comparações entre os diferentes momentos em ambos os grupos.

Resultados

Variáveis bioquímicas para o grupo de treinamento aquático (GTA) e o grupo de treinamento terrestre (GTT) antes e após o período de treinamento.									
Variáveis	GTA (n = 11)			GTT (n = 10)					
	Pré	Pós	Δ%	Pré	Pós	Δ%	Tempo	Grupo	Tempo* Grupo
GJ (me/dl)	169,82 ± 102,08	160,18 ± 59,16	-5,67	156,50 ± 55,45	134,60 ± 25,88	-13,99	0,272	0,602	0,266
GPP (me/dl)	230,18 ± 113,95	225,64 ± 121,27	-1,97	296,11 ± 89,89	277,33 ± 70,64	-6,34	0,430	0,198	0,628
HbA1c (%)	7,43 ± 2,76	7,04 ± 1,95	-	7,00 ± 1,51	6,65 ± 1,28	-	0,035**	0,750	0,706

Conclusão

O treinamento aeróbico no modelo proposto se mostrou eficaz ao melhorar o controle glicêmico através da redução nos níveis de HbA1c, desfecho primário do presente estudo.

Os achados de nosso estudo mostram que os efeitos ocorreram independente do meio de realização do treinamento.

Contatos:
sa.lisboa@hotmail.com
kruehl.esef@ufrgs.br
<http://www.ufrgs.br/gpat/>