



Evento	Salão UFRGS 2013: SIC - XXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2013
Local	Porto Alegre - RS
Título	Efeitos de dois modelos de treinamento aeróbico realizados em diferentes meios sobre o controle glicêmico de pacientes com diabetes mellitus tipo 2
Autor	SALIME DONIDA CHEDID LISBOA
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

O diabetes mellitus é uma doença que tem crescido rapidamente na população, principalmente pela aumentada incidência do diabetes mellitus tipo 2 (DMT2). Uma das características encontradas mais evidentes desta doença é o elevado nível de glicose sanguínea. Com esse aumento na incidência de DMT2, cresce também o número de estudos voltados para suas abordagens terapêuticas. Dentre estas abordagens, encontra-se a prática de exercício físico que auxilia no controle glicêmico. Sendo assim o objetivo do presente estudo foi avaliar o 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. A amostra foi composta por pacientes diabéticos tipo 2 com idade acima de 30 anos. Os modelos de treinamento propostos tiveram duração de 12 semanas, com um grupo realizando treinamento em meio aquático (GTA) e outro realizando treinamento em meio terrestre (GTT). Este treinamento teve frequência semanal de três sessões, duração das sessões de 45 minutos e intensidade progredindo de 85 a 100% da frequência cardíaca correspondente ao 2º limiar ventilatório, com os grupos experimentais diferindo apenas no meio de realização do treinamento. Coletas sanguíneas foram realizadas antes e após o período de treinamento, sendo as análises das variáveis dependentes realizadas no Laboratório de Patologia Clínica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Estatística descritiva foi utilizada através de médias e desvios-padrão e uma análise de variância de medidas repetidas com fator grupo foi adotada para as comparações intra e entre grupos. Como resultados, ambos os grupos tiveram os valores de HbA1c reduzidos através das intervenções (GTA: pré: $7,43 \pm 2,76$; pós: $7,04 \pm 1,95$; GTT, pré: $7,00 \pm 1,51$, pós: $6,65 \pm 1,28$; efeito tempo, $p = 0,035$). Este resultado não foi encontrado nas variáveis de GJ e GPP, pois estas não foram impactadas de forma significativa pelas intervenções propostas. Portanto, o treinamento aeróbico intervalado no modelo proposto se mostrou eficaz ao melhorar o controle glicêmico através da redução nos níveis de HbA1c, independente do meio de realização de treinamento.