

EFEITOS DE DOIS PROGRAMAS DE TREINAMENTO AERÓBICO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 2



Maríndia Teixeira Becker
Orientador: Luiz Fernando Martins Kruehl
Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Escola de Educação Física
Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres



INTRODUÇÃO

A 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 associa-se também à prejuízos físicos e psicológicos, que afetam a qualidade de vida da população em questão por todas as limitações provocadas pela doença. 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.

OBJETIVO

Analisar os efeitos do treinamento aeróbico realizado em diferentes meios, sobre a qualidade de vida de pacientes com DMT2.

MÉTODOS

21 pacientes

Grupo de Treinamento Terrestre
(n=10; 55, 64 ± 9,43 anos)
Caminhada e corrida em pista plana

Grupo de Treinamento Aquático
(n=11; 60, 10 ± 7,72 anos)
Caminhada e corrida em piscina funda

Ambos os programas tiveram periodização de treino similar, diferindo apenas do meio em que foram realizados. Os treinamentos tiveram a duração de 12 semanas, sendo realizadas 3 sessões semanais, com duração total de 45 minutos, em intensidades correspondentes ao 2º limiar ventilatório. Como variável dependente, foi avaliada a qualidade de vida através da aplicação do questionário WHOQOL-Bref. O WHOQOL-bref, é constituído de 26 perguntas agrupadas em quatro domínios (físico, psicológico, relação social e meio ambiente), de uma avaliação da qualidade de vida geral. Os resultados são expressos com uma pontuação que varia entre zero (pior pontuação) e 100 pontos (maior pontuação) para cada domínio.

INTERVENÇÃO: Treino intervalado

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

ANÁLISE ESTATÍSTICA

- Descritiva: Valores de média e desvio-padrão;
- Teste de normalidade dos dados - *Shapiro-Wilk*;
- Teste de homogeneidade dos dados - *Levene*;
- ANOVA (Análise de medidas repetidas - fator grupo);
- $\alpha = 0,05$
- SPSS vs. 18.0

RESULTADOS

Qualidade de vida	GTA (n = 10)			GTT (n = 10)			Tempo	Grupo	Tempo* Grupo
	Pré	Pós	$\Delta\%$	Pré	Pós	$\Delta\%$			
Qualidade de vida geral	56,25 ± 21,44	71,25 ± 14,49	26,67	57,85 ± 16,28	60,80 ± 24,93	5,10	0,123	0,527	0,292
Domínio Físico	59,28 ± 15,98	66,78 ± 12,71	12,65	60,47 ± 14,50	66,90 ± 16,36	10,63	0,019*	0,916	0,844
Domínio psicológico	69,58 ± 9,63	72,08 ± 12,88	3,59	62,91 ± 9,51	67,91 ± 11,46	7,95	0,027*	0,259	0,431
Relações sociais	66,66 ± 13,60	64,16 ± 15,73	-3,75	63,22 ± 16,27	62,18 ± 19,93	-1,65	0,544	0,696	0,802
Domínio ambiental	61,56 ± 10,10	65,31 ± 10,46	6,09	61,87 ± 17,72	66,56 ± 13,58	7,58	0,196	0,879	0,883

* indica diferença significativa entre os períodos pré e pós-treinamento.

CONCLUSÃO

O treinamento aeróbico proposto no presente estudo promoveu melhoras em dois importantes domínios da qualidade de vida (físico e psicológico), independente do meio de sua realização.