

# EFEITOS AGUDOS DO TREINAMENTO AERÓBICO REALIZADO EM DIFERENTES MEIOS SOBRE OS NÍVEIS DE GLICEMIA CAPILAR EM PACIENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO

Carolina D. F. Pinho  
Orientador: Luiz F. M. Kruel

## INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) é a forma mais comum do diabetes mellitus (DM) e manifesta-se prioritamente pela incapacidade do organismo de utilizar a insulina nos seus tecidos alvo. O controle glicêmico adequado é o principal objetivo dos pacientes acometidos pela doença sendo medicação, dieta e treinamento físico as principais abordagens indicadas. O treinamento físico pode ser realizado em meio terrestre e meio aquático e para uma adequada manipulação de treinamento em ambos os meios é importante o conhecimento da resposta glicêmica aguda ao treinamento, comportamento ainda não completamente elucidado.

## OBJETIVO

Analisar a resposta glicêmica aguda após a primeira sessão de três mesociclos ao longo de um programa de treinamento aeróbico em meio aquático e um programa de treinamento aeróbico em meio terrestre

## MATERIAIS E MÉTODOS

O grupo de treinamento em meio aquático (GTA, n = 13) realizou caminhada em piscina funda enquanto o grupo de treinamento em meio terrestre (GTT, n = 7) realizou caminhada em pista atlética. Coletas de glicemia capilar foram realizadas antes e imediatamente após a primeira sessão de cada mesociclo. No primeiro mesociclo os pacientes treinaram em uma intensidade correspondente a 85-90% do 2º limiar ventilatório (LV2) durante 35 minutos, progredindo a intensidade para 90-95% do LV2 no segundo mesociclo, finalizando o programa treinando a 95-100% do LV2. A duração total das sessões manteve-se em 45 minutos durante todo o período experimental.

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

Quadro 1: Periodização treinamento GTA e GTT

## ANÁLISE ESTATÍSTICA

Foi utilizado estatística descritiva com média e desvio padrão, teste de *Shapiro-Wilk* – normalidade dos dados e teste de *Levene* para homogeneidade dos dados. Análise de variância (ANOVA) de medidas repetidas com fator grupo visando comparar as reduções percentuais entre os mesociclos e entre os grupos.

## RESULTADOS

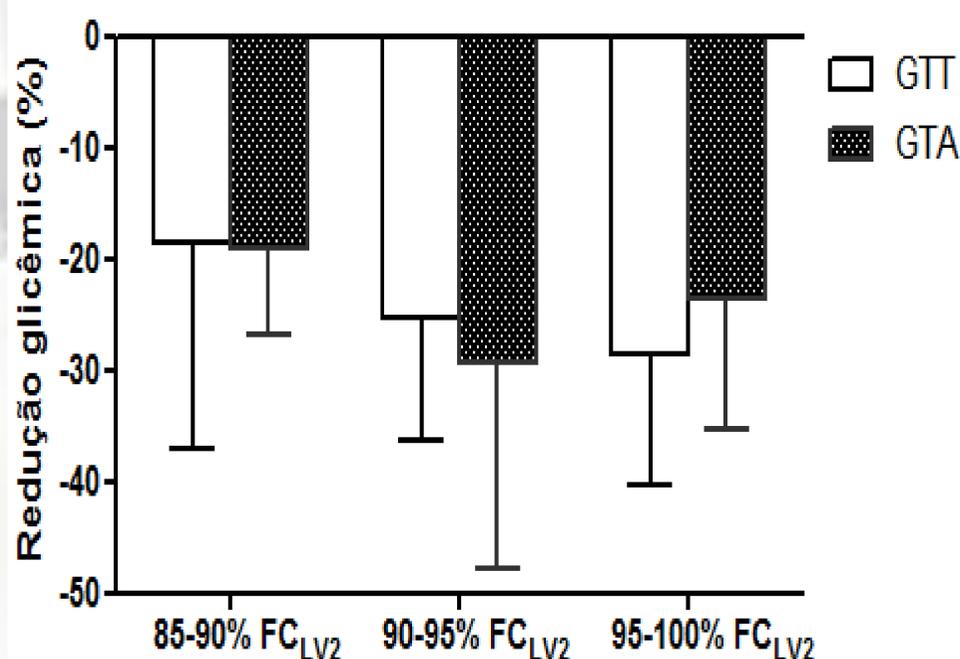
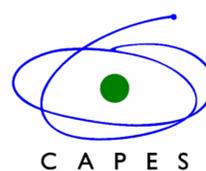


Figura 1 - Dados são apresentados como média e desvio-padrão (glicemia capilar pós-sessão - glicemia capilar pré-sessão).

## CONCLUSÃO

O incremento de intensidade ao longo de um programa de treinamento aeróbico proporciona a manutenção da magnitude da resposta glicêmica aguda ao exercício em pacientes com DMT2, independente do meio de realização do treinamento.

## APOIO



[www.ufrgs.br/gpat](http://www.ufrgs.br/gpat)  
[cacadfpinho@gmail.com](mailto:cacadfpinho@gmail.com)  
[kruel@esef.ufrgs.br](mailto:kruel@esef.ufrgs.br)