



| | |
|-------------------|--|
| Evento | Salão UFRGS 2013: SIC - XXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS |
| Ano | 2013 |
| Local | Porto Alegre - RS |
| Título | Efeitos agudos do treinamento aeróbico realizado em diferentes meios sobre os níveis de glicemia capilar de pacientes com diabetes mellitus tipo 2 |
| Autor | CAROLINA DERTZBOCHER FEIL PINHO |
| Orientador | LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL |

O diabetes mellitus (DM) é uma doença de ordem endócrino-metabólica, caracterizada pelos altos níveis glicêmicos, sendo considerada atualmente uma epidemia mundial. O diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) é a forma mais comum da doença e manifesta-se prioritariamente 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 e este pode ser atingido através de medicação, dieta adequada e prática de treinamento físico. Para a manipulação de treinamento a esta população, é importante o conhecimento da resposta glicêmica aguda e ao nosso conhecimento isto não foi investigado em meios de treinamento distintos ao longo de um treinamento periodizado de forma linear crescente. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi 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. O grupo de treinamento em meio aquático (GTA, n = 13) realizou caminhada e/ou corrida em piscina funda enquanto o grupo de treinamento em meio terrestre (GTT, n = 7) realizou caminhada e/ou corrida em pista atlética. Ambos os treinamentos foram intervalados e tiveram um período de adaptação (três semanas) seguidos de três mesociclos com duração de três semanas cada. No primeiro mesociclo, os pacientes treinaram em uma intensidade correspondente a 85-90% do 2º limiar ventilatório (LV2) durante 45 minutos, progredindo a intensidade para 90-95% do LV2 no segundo mesociclo, finalizando o programa treinando a 95-100% do LV2. A duração das sessões manteve-se em 45 minutos durante todo o período experimental. Coletas de glicemia capilar foram realizadas antes e imediatamente após a primeira sessão de cada mesociclo. Como análise estatística, realizou-se uma análise de variância (ANOVA) de medidas repetidas com fator grupo visando comparar as alterações percentuais da situação pré para pós sessão de treinamento entre os mesociclos e entre os grupos. Como resultados, ambos os grupos apresentaram similares reduções glicêmicas em todos os mesociclos (mesociclo 1; GTA: $19,09 \pm 7,81\%$, GTT: $18,63 \pm 18,46\%$; mesociclo 2; GTA: $29,22 \pm 18,62\%$, GTT: $25,38 \pm 10,92\%$; mesociclo 3; GTA: $23,51 \pm 11,72\%$, GTT: $28,53 \pm 8,21\%$; efeito grupo: $p > 0,05$). O efeito tempo também não foi significativo ($p > 0,05$), mostrando a importância da progressão de intensidade ao longo de um treinamento para a manutenção do impacto agudo do exercício sobre os níveis glicêmicos. Com isso, conclui-se que as respostas glicêmicas agudas oriundas do treinamento aeróbico progressivo realizado em meio aquático e em meio terrestre são benéficas e similares.