



## SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2016
<b>Local</b>	Campus do Vale - UFRGS
<b>Título</b>	Efeitos de dois modelos de treinamento físico em meio aquático sobre os níveis glicêmicos, insulinêmicos e na resistência à insulina de pacientes com diabetes tipo 2: um ensaio clínico controlado randomizado
<b>Autor</b>	VITÓRIA DE MELLO BONES DA ROCHA
<b>Orientador</b>	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Efeitos de dois modelos de treinamento físico em meio aquático sobre os níveis glicêmicos, insulinêmicos e na resistência à insulina de pacientes com diabetes tipo 2: um ensaio clínico controlado randomizado

Autora: Vitória de Mello Bones da Rocha

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Martins Kruel

O diabetes mellitus (DM) tornou-se uma epidemia generalizada, devido prioritariamente ao aumento da incidência e prevalência do diabetes mellitus tipo 2 (DMT2), sua forma mais comum, e mais responsiva a intervenções terapêuticas. Como estratégia de controle glicêmico destaca-se a prática de exercício físico, juntamente com uma dieta equilibrada e assistência médica. Estudos apontam que programas de treinamento estruturados e supervisionados tem um maior impacto sobre a DMT2 que estratégias menos restritas, no entanto, não se sabe qual modalidade de treinamento é mais efetiva. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi comparar os efeitos de dois modelos de treinamento de hidroginástica (aeróbica e combinada) com um grupo controle sobre a glicemia, a insulina e na resistência a insulina de pacientes com diabetes tipo 2. Trata-se de um ensaio clínico randomizado, do qual participaram 57 indivíduos com idade entre 30 e 75 anos diagnosticados com DMT2 que fizessem uso de hipoglicemiantes orais e/ou insulina e que não apresentassem complicações associadas à doença que impedissem a prática de exercício físico. Os sujeitos foram alocados em três grupos: o grupo de treinamento de caráter aeróbico (GTA), o de caráter combinado (GTC) e o grupo controle (GC), tendo duração de 15 semanas, com frequência de três sessões semanais. O treinamento aeróbico foi realizado de forma contínua, progredindo a intensidade de 85 a 100% da frequência cardíaca de limiar anaeróbico ( $FC_{LA}$ ) durante o período de treinamento. A intensidade do treinamento de força foi manipulada pela velocidade máxima de movimento, progredindo de duas séries de 30 segundos a cinco séries de 15 segundos em cada exercício. Já o GC realizou apenas sessões de relaxamento e alongamento no meio aquático. Para análise da glicemia e insulina foram realizadas coletas sanguíneas pré e pós-treinamento, sendo essas realizadas em período de jejum entre 12 a 14 horas, no setor de bioquímica do Laboratório de Pesquisa do Exercício (LAPEX). A resistência a insulina foi estimada utilizando o modelo de avaliação da homeostase de resistência à insulina (HOMA-IR). Os dados foram analisados por protocolo e por intenção de tratar. Em ambas as análises foi utilizada a estatística descritiva por média e desvio-padrão. As comparações entre e intra-grupos foram realizadas usando a equação de estimativas generalizadas, com *post-hoc* de Bonferroni, adotando-se um nível de significância de 0,05. Na análise por protocolo não foram encontradas diferenças após as 15 semanas de intervenção em nenhum grupo investigado. Já na análise por intenção de tratar, o GTA apresentou redução nos níveis glicêmicos de jejum e na resistência à insulina, o que não ocorreu com os demais grupos. Apesar de demonstrar apenas manutenção nas presentes variáveis na análise por protocolo, o treinamento aeróbico em meio aquático parece ser uma estratégia efetiva para a redução dos níveis glicêmicos e da resistência à insulina em pacientes com DMT2.