



SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



Evento	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2016
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Efeitos de dois modelos de treinamento físico em meio aquático no controle do diabetes mellitus tipo 2 - um ensaio clínico controlado randomizado: The Diabetes and Aquatic Training Study (DATS)
Autor	CLÁUDIA GOMES BRACHT
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Efeitos de dois modelos de treinamento físico em meio aquático no controle do diabetes mellitus tipo 2 – um ensaio clínico controlado randomizado: The Diabetes and Aquatic Training Study (DATS)

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Cláudia Gomes Bracht

Luiz Fernando Martins Kruehl

A prática de atividade física, juntamente com uma dieta equilibrada e assistência médica são considerados os pilares para um adequado controle da doença. Com isso, o objetivo deste trabalho foi comparar os efeitos de dois modelos de treinamento físico em meio aquático sobre os níveis de hemoglobina glicada (HbA1c), pressão arterial e aptidão cardiorrespiratória em pacientes com DMT2. Dois grupos de participantes com DMT2, acima de 30 anos e sedentários, realizaram treinamento físico de hidroginástica, sendo um de caráter aeróbico (GTA) e um de caráter combinado (GTC), enquanto um terceiro grupo serviu de controle (GC), realizando apenas sessões de relaxamento e alongamento no meio aquático. Ambos os programas de treinamento tiveram frequência de três sessões semanais, com duração de 15 semanas e foram periodizados de forma que a duração das sessões fosse equiparada entre estes. A intensidade do treinamento aeróbico foi manipulada pela frequência cardíaca referente ao limiar anaeróbico (FC_{Lan}) e a intensidade do treinamento de força foi manipulada pela velocidade máxima de movimento, começando com duas séries de 30 segundos em cada exercício, progredindo até cinco séries de 15 segundos. Foram avaliados os níveis de HbA1c, de pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) e o consumo de oxigênio de pico (VO_{2pico}). Os dados foram descritos pelos valores de média e desvio-padrão. As comparações entre e intra-grupos foram realizadas usando uma análise de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE), com *post-hoc* de Bonferroni, adotando-se um nível de significância (α) de 0,05. Houve diferença significativa nos níveis de HbA1c (%) do momento pré para o pós-intervenção nos três grupos (efeito tempo, p : 0,021; GTA= $7,62 \pm 0,55$ para $7,26 \pm 0,45$; GTC= $7,76 \pm 0,44$ para $7,32 \pm 0,41$; GC= $8,00 \pm 0,47$ para $7,74 \pm 0,51$), sem diferença entre os grupos ($p=0,804$). Na PAS, foi encontrado apenas diferença entre o GTC e o GC (efeito grupo, p : 0,006; GTA= $138,83 \pm 6,40$ para $129,91 \pm 4,21$; GTC = $141,09 \pm 5,12$ para $135,72 \pm 3,81$; GC= $123,50 \pm 3,54$ para $124,50 \pm 3,85$), enquanto a PAD foi reduzida após as 15 semanas em todos os grupos, sem diferença entre estes ($p=0,233$) (efeito tempo, p : 0,001; GTA= $83,00 \pm 2,88$ para $75,25 \pm 2,30$; GTC= $84,54 \pm 2,57$ para $78,00 \pm 2,38$; GC= $75,85 \pm 3,98$ para $74,21 \pm 2,56$). Na análise da aptidão cardiorrespiratória, os três grupos apresentaram aumento neste desfecho após as intervenções (efeito tempo, p : 0,043; GTA= $33,01 \pm 1,62$ para $36,25 \pm 1,90$; GTC= $34,44 \pm 1,53$ para $35,83 \pm 1,49$, GC= $31,47 \pm 1,50$ para $32,00 \pm 1,41$), sem diferenças entre os grupos ($p=0,151$). Apesar da não diferença entre os grupos de treinamento e o GC, ressaltamos que a magnitude de alteração no controle glicêmico, nos níveis pressóricos e na aptidão cardiorrespiratória foi maior no GTA e GTC do que a ocorrida no GC. Diante destes resultados, podemos concluir que 15 semanas de treinamento aquático (hidroginástica aeróbica e combinada), com duração semanal de 150 minutos distribuídos em três sessões, parecem ser eficazes para o controle glicêmico, pressórico e para aptidão cardiorrespiratórias de indivíduos com DMT2.