

VARIAÇÃO AGUDA DOS NÍVEIS GLICÊMICOS ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DE DUAS METODOLOGIAS DE TREINAMENTO.

Camilla De Paula Oliveira¹; Alexandre Lopes Evangelista²; Flávia Naomi Sugimori¹; Tatiana Hyppólito Cotrim³; Artur Guerrini Monteiro²; Vladimir Claudio Cordeiro De Lima³,
1 Unicamp, Campinas- São Paulo, Camilladepaula@lg.Com.Br ; 2 Lapeffi- Unid Sp- São Paulo ; 3 Hospital Do Câncer Sp- São Paulo

Introdução e Objetivos: Atividade física regular e exercícios físicos são componentes importantes na prevenção dos diabetes mellitus. REITMAN et al.(1984) reportaram significativa melhora de tolerância à glicose e ação da insulina em indivíduos com recente início de diabetes tipo II que se exercitaram vigorosamente num programa de exercícios resistidos. Desta forma, o objetivo deste estudo é o de analisar a variação aguda dos níveis glicêmicos em praticantes de exercícios resistidos através de duas metodologias de treinamento.**Metodologia:** dez indivíduos do sexo masculino, com média de treino de 9 ± 3 meses e idade de 22 a 36 anos, foram submetidos a quatro momentos distintos, (1- treino em circuito com dieta-TCCD, 2- treino alternado por segmento com dieta- TASC, 3 - treino em circuito sem dieta- TCSD e 4- treino alternado por segmento sem dieta-TASSD). Ambas as metodologias de treinamento 10 Repetições a 80% de 1RM. Foram utilizados 5 exercícios na respectiva ordem: supino reto, leg press, pulley costas, cadeira flexora e desenvolvimento para ombros.O treino alternado por segmento utilizou 3x10 repetições com pausa de 30 segundos entre as séries, enquanto que o método em circuito realizou três passagens em cada aparelho. A glicemia foi mensurada nos momentos pré e pós-treinos com glicosímetro da marca ACCU-CHECK[®] softclix[®]. A intensidade do treino foi medida pela percepção de esforço através da OMNI-scale. Para controle da alimentação utilizou-se dieta normocalórica de 2200 Kcal com controle parcial por parte dos pesquisadores. Para a análise estatística dos dados empregou-se one-way ANOVA seguida de teste de Tukey para comparações entre os grupos através do programa SPSS versão 10.0. Foram considerados significativos valores de $p < 0,05$.**Resultados:** Os indivíduos que não receberam dieta mostravam níveis mais elevados de glicemia em relação àqueles que receberam dieta. A glicemia pós-treino não sofreu influência nem da dieta nem do treino enquanto que a intensidade do treino não se correlacionava com a variação da glicemia. A incapacidade de demonstrarmos uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos quando comparamos a variação da glicemia em relação à intensidade do treino pode-se dever à amostra reduzida analisada.**Conclusões:** Apesar da não comprovação estatística (devido à amostra reduzida) da relação entre dieta, intensidade de treino e glicemia com controle parcial da dieta por parte dos pesquisadores, houve uma tendência para diminuição a glicemia nos momentos 2 (TASC), 3 (TCSD) e 4 (TASSD), todos nos períodos pós treino. Como já dito anteriormente, os indivíduos que não receberam dieta mostravam níveis mais elevados de glicemia em relação àqueles que receberam dieta. Isso demonstra que a dieta e o tipo de treino interferem na variação da glicemia nos levando a concluir que ambas as metodologias utilizadas, juntamente com controle alimentar, mostraram-se eficientes no controle do índice glicêmico de indivíduos não-diabéticos. Podendo, desta forma, serem indicados em indivíduos com recente início de diabetes tipo II.

Palavras Chave: Diabetes, Treinamento Resistido, Glicemia.