

TREINAMENTO RESISTIDO PARA MULHERES PORTADORAS DE DIABETES MELLITUS TIPO II

Dagnou Pessoa de Moura, Danilo Mathias Mattos, Delaine Ferraz Pereira, Wonder Passoni Higino.

Unisaesiano – Faculdade de Educação Física – Laboratório de Avaliação do Esforço Físico (LAEF) – Lins (SP) – Brasil. wonderhigino@ig.com.br

Introdução e Objetivos: O sedentarismo e a má alimentação, tão comuns nos dias de hoje, levam a patologias como Diabetes Mellitus tipo II, que tem como principal causa a obesidade. A atividade física vêm fazendo parte do seu tratamento com objetivo de melhorar suas características hemodinâmicas e psicossociais. Com isso, o objetivo desse estudo foi verificar a influencia do treinamento resistido sobre alguns parâmetros fisiológicos, hemodinâmicos e antropométricos em mulheres portadoras de Diabetes Mellitus Tipo II. **Metodologia:** Participaram desse estudo 8 voluntários do sexo feminino, sedentárias e portadoras de Diabetes Mellitus Tipo II ($59,87 \pm 8,62$ anos; $67,05 \pm 9,93$ kg; $1,56 \pm 0,05$ metros; $28,47 \pm 2,75$ %; $27,38 \pm 2,75$ kg/m²; $21,88 \pm 3,03$ ml/kg/min). Estas foram convidadas a visitar o laboratório nas semanas pré e pós treinamento, onde foram analisadas a composição corporal através do método de dobras cutâneas (Guedes; Guedes, 2003), o VO₂max em esteira (Dvorak, et al., 1999) e características hemodinâmicas (glicemia e colesterol total). Após a primeira semana de avaliações as voluntárias foram submetidas a um treinamento resistido para membros inferiores e superiores, os quais foram realizados em forma de circuito com 30 segundos de esforço seguidos por 30 segundos de pausa (mudança de aparelho) e de forma alternada, a carga foi individualizada e determinada através do tempo de esforço supracitado. Para cada exercício foram realizados 3 séries. A frequência do treinamento foi de 3 vezes por semana, durante 8 semanas. Após este período utilizou-se o teste t student para dados dependentes, adotando-se um nível de significancia ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Diante disso, pôde-se verificar que apenas as variáveis peso corporal total, % de gordura e VO₂max apresentaram diferenças significantes ($67,05 \pm 9,93$ e $63,21 \pm 9,94$ kg; $28,47 \pm 2,75$ e $28,12 \pm 2,79$ %; $21,38 \pm 3,03$ e $24,07 \pm 4,06$ ml/kg/min), enquanto que as variáveis IMC, colesterol total e glicemia não apresentaram diferenças significantes. **Conclusão:** Através disso pode-se concluir que o treinamento resistido realizado no período de 8 semanas foi eficaz para a diminuição do peso corporal total, o percentual de gordura e o VO₂max e que, tanto o peso corporal quanto o percentual de gordura, poderão ser influentes na diminuição da glicemia em jejum em períodos mais prolongados de treinamento para a população em questão.