ANAIS - XXII FÓRUM DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, III FÓRUM DE DESENVOLVIMENTO TECNOLÓGICO E INOVAÇÃO E II FÓRUM DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO ENSINO MÉDIO.
n.1 (2015)

EFEITO DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS, CAPACIDADE FUNCIONAL E CONTROLE GLICÊMICO DE IDOSOS DIABÉTICOS TIPO 2

Autores: HEUBEL, A.D.; GIMENES, C.; CARREIRA, T.C.; MARTINELLI, B.; ARCA, E.A.; BARRILE, S.R.
Tipo de pesquisa: Iniciação Científica com bolsa
Agência de fomento: CNPq
Área do conhecimento: Saúde – Fisioterapia
Instituição de origem: USC

O diabetes *mellitus* tipo 2 (DM2) é uma doença prevalente em populações idosas e está associada a mudanças na composição corporal, declínio funcional e anormalidades do metabolismo glicêmico. O treinamento funcional (TF), composto por exercícios de força, equilíbrio, coordenação, marcha, agilidade e propriocepção, é uma possibilidade de reduzir déficits ocasionados pelo DM2 em idosos. O objetivo deste estudo foi investigar o efeito do treinamento funcional em parâmetros antropométricos, capacidade funcional e controle glicêmico de idosos diabéticos tipo 2. Participaram 25 idosos diabéticos, randomizados em dois grupos: treinamento (GT, n=13) e controle (GC, n=12). O programa de treinamento progressivo foi realizado por 16 semanas, três vezes/semana, em dias não consecutivos. Cada sessão consistiu de 10 minutos de aquecimento, 50 minutos de exercícios funcionais e 10 minutos de alongamento. Antes e após o treinamento, foi realizada antropometria (índice de massa corporal, circunferência abdominal e gordura corporal) e testes funcionais: *chair stand*, *arm curl*, sentar e alcançar (SEA), *timed up and go* (TUG) e teste de caminhada de 6 minutos (TC6). O controle glicêmico foi avaliado pela glicemia de jejum e hemoglobina glicada (HbA1C). A análise estatística foi realizada pelo teste *t* de S*tudent*, com nível de significância de 5%. Na comparação do pós com o pré-treinamento, os resultados do GT demonstraram aumento significativo do número de repetições no teste *arm curl* (P<0,01), aumento da distância alcançada no teste SEA (P<0,01), diminuição do tempo no teste TUG (P<0,01), aumento da distância

percorrida no TC6 (P=0,05) e redução da HbA1C (P=0,05). Não foram constatadas alterações na antropometria, teste *chair stand* e glicemia de jejum. Assim, conclui-se que o protocolo de treinamento funcional melhorou a capacidade funcional de idosos com diabetes tipo 2. Embora a glicemia de jejum não tenha apresentado mudanças, a HbA1C apresentou redução significativa, indicando melhora do controle glicêmico.

Palavras-chave: Diabetes mellitus tipo 2. Idoso. Exercício físico. Antropometria. Capacidade funcional. Glicemia.