

RESUMO - AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NOS SISTEMAS  
CARDIORRESPIRATÓRIO E METABÓLICO

**EFEITOS DA CORRIDA EM ÁGUA PROFUNDA EM IDOSAS DIABÉTICAS  
TIPO 2: AVALIAÇÃO DA GLICEMIA EM JEJUM, ESTRESSE OXIDATIVO E  
CAPACIDADE FUNCIONAL**

*Glondys Cardoso Neto (glondys.c.neto@aluno.uepa.br)*

*Emilly Luzia Dos Santos Sousa (fisioemilly@gmail.com)*

*Dra Edilea Monteiro De Oliveira (edileaoliveira@uepa.br)*

*Erik Artur Cortinhas Alves (erik.alves@uepa.br)*

Introdução: O exercício aeróbio é uma estratégia não farmacológica importante para o tratamento do diabetes mellitus tipo 2 (DM2), pois ajuda no controle glicêmico e do estresse oxidativo (EO). Uma modalidade aeróbia promissora é a corrida em água profunda (CAP) que simula a corrida em solo, diminui o estresse articular e oferece menor risco de lesão. Objetivo: Verificar os efeitos da CAP na Glicemia em Jejum (GJ), EO (TBARS e TEAC) e no Teste de Caminhada de 6 Minutos (TC6') em idosas com DM2. Métodos: Foram analisados dados de 7 voluntárias (65,28 ± 5,18 anos). O protocolo de CAP foi de 8 semanas, 3x/semana de 30 minutos em piscina olímpica. A intensidade do exercício foi prescrita em mesociclos (85-95% da FC<sub>lv2</sub>), determinada por um

teste máximo prévio. Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (Parecer: 2.091.330). Os dados foram analisados utilizando o teste de Wilcoxon, considerando um nível de significância de 5% ( $p \leq 0,05$ ). Resultados: Os valores de GJ ( $p = 0,8658$ ), TC6' ( $p = 0,2367$ ) e TBARS ( $p = 0,6121$ ) não apresentaram significância estatística. No entanto, a Capacidade Antioxidante Total (TEAC) apresentou diferença significativa, com  $p = 0,018$ . Quando as voluntárias foram analisadas individualmente, foi observada melhora nos valores de GJ, EO (diminuição de TBARS e aumento de TEAC) e TC6' na maioria das participantes. Discussão: Dados da literatura apontam para os efeitos positivos do treinamento aeróbio e do exercício aquático na capacidade funcional e no perfil glicêmico de idosos diabéticos. O aumento significativo dos níveis de TEAC sugere que a CAP é capaz de promover uma adaptação no sistema de defesa antioxidante, protegendo contra o dano oxidativo, mesmo que de forma discreta. Conclusão: Conclui-se que a Corrida em Água Profunda (CAP), no protocolo aplicado, aumentou significativamente os níveis de TEAC, mas não apresentou diferença estatística para as demais variáveis. Além disso, o tratamento gerou melhora nos valores da GJ, TBARS e TC6' quando analisadas individualmente.

Palavras-chave: diabetes mellitus; estresse oxidativo; glicemia.