

Incidencia del Ejercicio de Fuerza-Resistencia sobre los Índices Glucémicos en Sangre (Antes, Durante y Después de la Práctica de los Mismos) en Sujetos con Diabetes Mellitus Tipo 2

Prof. Lic. Dardo Rodrigo López Becerra,
Lic. María Cristina Estrella
cristinademaccari@hotmail.com

Resumen

Objetivos: Se intentó establecer la variación que se presenta en los índices glucémicos en sangre, evaluados en sujetos con diabetes mellitus tipo 2, antes, durante y después de realizar una sesión continua de ejercicios de fuerza-resistencia, a intensidad 3-4 (moderada) según la escala de Borg modificada.

Metodología: Se utilizó un diseño cuasiexperimental, longitudinal, de panel, sobre una muestra no probabilística de n=25 sujetos, 19 mujeres y 6 hombres, que concurren regularmente a un grupo de educación y ayuda al diabético, perteneciente al Hospital Luis Lagomaggiore de la provincia de Mendoza.

Se midió los valores de glucemia sanguínea en ayunas (toma 1), antes de comenzar la sesión de ejercicios de fuerza-resistencia (toma 2). Luego se hizo mediciones a los 30 minutos (toma 3) y 60 minutos (toma 4) de realizados los ejercicios y finalmente a los 120 minutos (toma 5) de finalizada la sesión de ejercicios. Se utilizaron instrumentos estandarizados, lo que permitió ajustarse a los parámetros establecidos en los protocolos internacio-

nales de medición e interpretación.

Resultados: Las pruebas estadísticas utilizadas fueron “z” distribución normal de probabilidades y ANOVA. Con el programa estadístico Graph in Stat Los resultados resaltaron que no existieron diferencias significativas entre los valores observados entre las diferentes tomas. Se concluye que, desde los cálculos estadísticos, en todos los casos durante el ejercicio y post ejercicio, la diferencia resultó no significativa con una $P > 0.5$. Entre la T1 (ayunas) y la T2 (post prandial) resultó significativa con una $P < 0.05$

Conclusiones: A partir del análisis de los resultados y los gráficos de los promedios y desvíos Standard, las mediciones si sufren modificaciones, descendiendo gradualmente durante el transcurso de los ejercicios, llegando a alcanzar niveles similares a los de ayunas e incluso, a los 120 minutos de finalizados los ejercicios, los valores descienden por debajo de dichos niveles.

Defensa del Poster: Prof. Lic. Dardo Rodrigo López Becerra
Facultad de Educación email:

feinvestigación@umaza.edu.ar