

Comparación entre los valores glucémicos en sangre antes, durante y después de la práctica de tres modalidades diferentes de ejercicios físicos: aeróbicos, de fuerza y lúdicos, en sujetos con *Diabetes mellitus* tipo 2

M. C. Estrella^{1,2}, N. Tracanna^{1,2}, R. López^{1,2} y A. Llanos²

Recurso humano en formación: F. Wickel

¹Facultad de Educación. Universidad Juan Agustín Maza

²Hospital Luis Lagomaggiore. Mendoza
cristinademaccari@hotmail.com

Objetivos

Establecer la variación de los valores de glucemia en sangre en sujetos con diabetes tipo 2, antes, durante y después de realizar actividad física de características lúdicas a intensidad moderada, y compararla con estudios similares realizados con ejercicios de fuerza y aeróbicos.

Metodología

Estudio de tipo descriptivo-comparativo con diseño casi experimental. Se midieron valores de glucemia sanguínea en ayunas y posprandial (después de una comida), antes de comenzar una actividad física de características lúdicas de intensidad moderada. Luego se hicieron mediciones a los 60 minutos de comenzada la actividad y dos horas después de concluida ésta. Finalmente, se compararon con dos estudios similares realizados en el 2008 y el 2009 con la misma población, pero con ejercicios de fuerza y aeróbicos.

El estudio se efectuó con una muestra no probabilística constituida por 30 sujetos de ambos sexos con *Diabetes mellitus* tipo 2, que concurrían al Grupo de Pacientes de Alto Riesgo del Hospital Luis Lagomaggiore y que llevaban un mínimo de dos años de permanencia en ese ámbito.

Resultados obtenidos

Con actividades aeróbicas, de fuerza y lúdicas se encontraron diferencias muy significativas, con una $p < 0,001$ en el primer momento (ayunas vs. posprandial). A los 60 minutos aparecieron diferencias muy significativas en las actividades lúdicas ($< 0,001$) y

significativas en actividades aeróbicas y de fuerza ($p < 0,05$).

A los 120 minutos se lograron los valores de ayunas $p > 0,05$ en actividades aeróbicas, de fuerza y lúdicas.

Publicaciones

Jornadas Intrahospitalarias de investigación Clínica Hospital Lagomaggiore 2010.

Jornadas de Salud UMaza 2011.

Conclusiones

Las actividades lúdicas provocaron un marcado descenso de glucemias en los primeros 60 minutos, situación que se mantuvo hasta dos horas después de finalizado el ejercicio.

Con las actividades aeróbicas, las disminuciones más significativas se encontraron dos horas después de concluida la actividad. Se observó un fuerte descenso al comparar las glucemias preejercicio con las de dos horas posactividad. En todos los casos se llegó a niveles de ayunas a las dos horas. Junto con las variaciones de las glucemias de los participantes se valoraron frecuencia cardíaca (FC), tensión arterial y oximetría de pulso (SpO₂). Simultáneamente se observaron la alegría, el gusto por la actividad, la participación y los cambios favorables en el estado de ánimo de todo el grupo.

A partir de este estudio se pudo recomendar la indicación de incorporar actividades lúdicas, además de las aeróbicas y de fuerza, entre los ejercicios que se dan como favorables a pacientes con *Diabetes mellitus* tipo 2.