

PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA PACIENTES COM DIABETES TIPO 2 E DISLIPIDEMIAS

Prof. Dr. Luiz Fernando Martins Kruehl, Nathalie de Souza Netto, Cláudia Gomes Bracht, Leandro Coconcelli, Rodrigo Sudatti Delevatti, Rochelle Rocha Costa.

O projeto consiste em um programa de treinamento aeróbico, caminhada e corrida, destinado especificamente ao controle do diabetes tipo 2 (DMT2) e das dislipidemias, programado em vários ciclos de quatro meses de treinamento, sendo objetivo do programa analisar os efeitos agudos e crônicos de diferentes modelos de caminhada e corrida sobre desfechos primários e secundários no tratamento do DMT2 e das dislipidemias. O programa destina-se a atender adultos e idosos com as condições clínicas já referidas, sendo estruturados em ciclos de 16 semanas de treinamento, sendo realizadas avaliações sanguíneas, físicas, de composição corporal e de qualidade de vida entre esses ciclos. Em um primeiro momento os participantes realizam uma anamnese, documento de extrema importância, pois é através dele que todas as informações iniciais que julgamos ser importantes são coletadas e arquivadas. Após análise das particularidades de cada participante, os mesmos serão encaminhados ao período pré-tratamento, que tem duração de oito semanas, visando avaliar aderência e condicionar minimamente os participantes para a implementação dos modelos de treinamento propostos. Após o período pré-tratamento, os pacientes realizam as avaliações funcionais, cardiorrespiratórias, de composição corporal, de qualidade de vida, sintomas depressivos e qualidade do sono, juntamente a avaliações bioquímicas. As análises bioquímicas são realizadas no laboratório Endocrimeta, enquanto as demais avaliações são realizadas no setor de biodinâmica do centro natatório da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança. Para as análises agudas de glicemia e de pressão arterial, os pacientes chegam ao projeto, ficam em repouso por cinco minutos, realizam a coleta pré-exercício. Após essa coleta, os pacientes realizam a sessão intervalada ou contínua, conforme a randomização, sendo coletados novamente os dados de glicemia e PA imediatamente, 5, 10, 15, 20, 25, e 30 minutos após o término da sessão. Entre 48 e 72 horas (até a próxima sessão de treinamento), o mesmo protocolo de coletas é realizado para a sessão contrária. Feito isso, analisa-se a sessão que mais provocou reduções na glicemia capilar; sendo esta sessão aquela em que os participantes seguem treinando ao longo do macrociclo. Os participantes que foram mais responsivos ao modelo intervalado e com maior duração de exercício progredirão em intensidade, enquanto os participantes mais responsivos ao modelo contínuo progredirão em duração, ao longo de todo o período de treinamento.

Descritores: Atividade física, exercício, diabetes tipo 2, dislipidemias.