

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

Luiz Fernando Martins Kruehl; Rochelle Rocha Costa; Éder Sulei Santiago; Danielle Girolometto Fracalossi; Vitória Bones de Mello Rocha; Eli Silveira Gonçalves Júnior e Artur Avelino Birk Preissler.

O projeto consiste em um programa de treinamento aeróbico, composto por aulas de caminhada e corrida, usando os métodos intervalado e contínuo, destinado especificamente ao controle do diabetes tipo 2 (DMT2) e das dislipidemias. É objetivo do programa analisar os efeitos agudos e crônicos desses diferentes modelos de treinamento sobre desfechos primários e secundários no tratamento dessas doenças em adultos e idosos que estejam em tratamento médico regular. O projeto está estruturado em ciclos de 16 semanas de treinamento, sendo realizadas avaliações agudas e crônicas de cunho sanguíneo, físico, antropométrico e de qualidade de vida entre os ciclos de treinamento.

Em um primeiro momento os participantes realizam uma anamnese clínica. Após análise das particularidades de cada participante, os mesmos são orientados a respeito dos procedimentos do projeto e então são encaminhados ao chamado “período pré-tratamento”. Este período, que tem duração de quatro semanas, visa avaliar a aderência ao programa de exercícios físicos e também condicionar minimamente os participantes para a implementação dos modelos de treinamento propostos e às avaliações pré-treinamento que ocorrem a seguir. Ao término do período pré-tratamento, os participantes passam por uma bateria de coletas de dados crônicos, com avaliações funcionais, cardiorrespiratórias, antropométricas, de qualidade de vida, sintomas depressivos e qualidade do sono, juntamente a avaliações bioquímicas. Tais análises bioquímicas são realizadas no Laboratório de Pesquisa em Exercício (LAPEX), enquanto as demais avaliações são realizadas no setor de Biodinâmica do Movimento do Centro Natatório, ambos situados na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS.

As análises agudas visam avaliar o comportamento pressórico, glicêmico e/ou lipídico dos participantes frente aos modelos de sessões aeróbicas oferecidas no programa. Tais coletas são realizadas antes, após e depois de 30 minutos da realização de uma sessão contínua e, em outra ocasião (com 48h de intervalo), frente a uma sessão intervalada. Feito isso, analisa-se o modelo de exercícios que provocou maiores reduções na glicemia e/ou nos lipídeos sanguíneos, sendo este o modelo de treinamento que o participante seguirá treinando cronicamente, ou seja, ao longo do próximo ciclo de 16 semanas. Ambos os modelos de treinamento aeróbico são estruturados com a intensidade progredindo ao longo das semanas.

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