

O diabetes é uma síndrome metabólica crônica causada pela alteração na produção da insulina e/ou por sua intolerância o que causa aumento da glicemia. As alterações metabólicas modificam as funções celulares e comprometem a integridade tecidual. Espera-se que indivíduo portador de diabetes submetido ao treino físico possa apresentar regeneração tecidual. Nosso objetivo neste projeto é comparar os efeitos de um programa de treinamento físico anaeróbico ou aeróbico em indivíduos diabéticos. O critério de exclusão será uma idade menor que dezoito anos ou superior a 70. Os indivíduos terão sua estatura, peso e dobras cutâneas medidas, os exercícios aeróbicos serão realizados em esteira ergométrica ou caminhadas em pista adequada e os exercícios anaeróbicos consistirão em movimentos devidamente monitorados em aparelhos de musculação. Os dois protocolos (aeróbicos e anaeróbicos) serão aplicados de forma gradual, de acordo com as condições físicas de cada paciente. Para verificação do condicionamento será realizado antes e após o início do protocolo, avaliação antropométrica e cardiorrespiratória, acompanhada de Eletrocardiograma (ECG), conforme o protocolo de teste em esteira de Baiko-Ware para sedentários moderados, dobras cutâneas e percentual de gordura. A definição do tipo de exercício será realizada através de sorteio. Para observar as alterações teciduais, será feita uma coleta sanguínea semanalmente para analisar os níveis plasmáticos de indicadores de integridade tecidual como a creatinina, creatina quinase, lactato desidrogenase, e transaminases. Estes parâmetros têm por objetivo identificar e acompanhar alterações teciduais específicas de alguns órgãos frente ao protocolo de exercício físico.