

IV PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA PACIENTES COM DIABETES TIPO 2 E DISLIPIDEMIAS - 2018

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: MELISSA MACHADO ALVES

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. O objetivo do programa é analisar os efeitos agudos e crônicos desses diferentes modelos de treinamento no tratamento de adultos e idosos com DMT2 e/ou dislipidemias. O projeto está estruturado em ciclos de 16 semanas de treinamento, sendo realizadas avaliações sanguíneas, de aptidão física, antropométrica e de qualidade de vida entre os ciclos de treinamento. Anteriormente à participação no projeto, todos os participantes realizam uma anamnese clínica, na qual é analisada as particularidades de cada participante, e são orientados a respeito dos procedimentos do projeto. Após, são encaminhados ao período pré-tratamento. Este período tem duração de quatro semanas visando avaliar a aderência ao programa de exercícios físicos e também condicionar minimamente os participantes para os modelos de treinamento e as avaliações que ocorrem a seguir. Ao término do período pré-tratamento, os participantes passam por uma bateria de coletas de dados: avaliações bioquímicas, funcionais, cardiorrespiratórias, antropométricas, de qualidade de vida, sintomas depressivos e qualidade do sono. Os comportamentos pressórico, glicêmico e/ou lipídico dos participantes são analisados frente aos modelos contínuo e intervalado de exercício aeróbico. Tais coletas são realizadas antes, imediatamente após e depois de 30 minutos da realização de cada sessão. Feito isso, analisa-se o modelo de exercício que provocou maiores reduções na glicemia e/ou nos lipídeos sanguíneos, sendo este o modelo de treinamento que o participante seguirá treinando ao longo do próximo ciclo de 16 semanas. Os treinamentos são realizados em três sessões semanais de 45 minutos cada, com a intensidade progredindo ao longo das semanas, variando entre 85-100% da frequência cardíaca correspondente ao limiar anaeróbico (FCLAN), sendo determinada pelo ponto de deflexão da frequência cardíaca, obtido previamente em teste incremental em esteira ergométrica. As análises bioquímicas são realizadas no Laboratório de Pesquisa em Exercício (LAPEX), e 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.