

III PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA PACIENTES COM DIABETES TIPO 2 E DISLIPIDEMIAS - 2017

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: GUSTAVO ALVES DA SILVEIRA

As dislipidemias e o diabetes tipo 2 são problemas de saúde pública devido a grande incidência mundial e por necessitar de intervenções contínuas e de altos investimentos financeiros. Neste sentido, o treinamento físico aeróbico é considerado uma terapia alternativa podendo gerar efeitos similares aos benefícios dos fármacos. Todavia, o modelo de prescrição ideal segue contestável. Diante disso, o "Programa de treinamento físico para pacientes com diabetes tipo 2 e dislipidemias" se apresenta como um programa de treinamento aeróbico composto por aulas de caminhada e corrida, destinado especificamente ao controle do diabetes tipo 2 (DMT2) e das dislipidemias. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos de um mesociclo (16 semanas) de treinamento de caminhada e corrida adotando-se os métodos contínuo e intervalado sobre desfechos bioquímicos de pacientes diabéticos tipo 2 e/ou dislipidêmicos. Este estudo se caracteriza como um ensaio clínico com 21 pacientes dislipidêmicos ($60,53 \pm 12,19$ anos) que realizaram um treinamento aeróbico por 16 semanas, com frequência de três sessões semanais de 45 minutos cada. A intensidade foi manipulada entre 85-100% da frequência cardíaca correspondente ao limiar anaeróbico (FCLAN), sendo determinada pelo ponto de deflexão da frequência cardíaca. Antes do período de treinamento, os pacientes foram submetidos, randomicamente, a duas sessões agudas de exercícios, sendo uma de caráter contínuo e outro intervalado, visando avaliar a responsividade individual aos modelos de exercícios. Foi estabelecido o modelo que gerou maior alteração nas variáveis de interesse, sendo este a ser adotado durante as 16 semanas subsequentes de treinamento. Foram realizadas coletas de sangue venoso em jejum para determinação da hemoglobina glicada (HbA1c), glicemia de jejum (GJ), Colesterol Total (CT), High Density Lipoproteins (HDL), Low Density Lipoproteins (LDL), Triglicerídeos (TG) e proteína C-reativa (PCR) antes e após o período de treinamento. A variabilidade inter-individual dos sujeitos ao treinamento físico foi categorizada como responsivos (R), não-responsivos (NR) e resposta adversa (RA), usando como pontos de corte duas vezes o erro típico de medida nas diferenças médias dos sujeitos nos momentos pré e pós-treinamento. Como resultado, oito indivíduos foram R para GJ e HbA1c. Para CT, HDL, LDL e TG, cinco, sete, três e três indivíduos foram R, respectivamente, enquanto seis foram R para PCR. Inesperadamente,

três, quatro, dois, quatro, um e nove indivíduos mostraram RA para GJ, CT, HDL, LDL, TG e PCR, respectivamente.