

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

Luiz Fernando Martins Krueh; Rochelle Rocha Costa; Rodrigo Sudatti Delevatti; Bruna Machado Barroso; Cláudia Gomes Bracht; Éder Sulei Santiago.

O projeto consiste em um programa de treinamento aeróbico, composto por aulas de caminhada e corrida, destinado especificamente ao controle do diabetes tipo 2 (DMT2) e das dislipidemias, programado em ciclos de quatro meses de treinamento, sendo objetivo do programa analisar os efeitos agudos e crônicos de diferentes modelos de treinamento aeróbico (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, que estejam em tratamento médico. O projeto está estruturado em ciclos de 16 semanas de treinamento, entre os quais são realizadas avaliações sanguíneas, físicas, de antropometria e de qualidade de vida.

Em um primeiro momento os participantes realizam uma anamnese clínica, documento de extrema importância, pois é por meio dele que todas as informações iniciais com as características importantes a respeito da saúde dos alunos são coletadas e arquivadas. 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 Endocrimeta, enquanto as demais avaliações são realizadas no setor de Biodinâmica do Movimento do Centro Natatório da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS.

As análises agudas visam avaliar o comportamento glicêmico e/ou lipídico dos participantes frente aos modelos de treinamento aeróbico oferecidos no programa. Para a realização de tais avaliações os alunos inicialmente permanecem em repouso sentados durante cinco minutos, e então são realizadas coletas de glicemia capilar para os pacientes com DMT2, coletas de lipídeos capilar para os alunos com dislipidemias, e os dois tipos de coletas são realizados para os alunos com ambas as doenças. Após isto, os alunos realizam a sessão intervalada ou contínua de exercício (conforme randomização simples), sendo coletados novamente os dados de glicemia e/ou lipídeos imediatamente e 30 minutos após o término da sessão de exercícios. Após 48 a 72 horas (na próxima sessão de treinamento), o mesmo protocolo de coletas é realizado para o modelo de sessão contrário ao já realizado. 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 ciclo de 16 semanas. Ambos os modelos de treinamento aeróbico são estruturados com a intensidade progredindo ao longo do ciclo de 16 semanas.

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