

CARLOS ALEXANDRE MOLENA-FERNANDES

Efeito do exercício físico aeróbio sobre o perfil lipídico de pacientes idosas portadoras de diabetes mellitus tipo 2 atendidas em Unidade Básica de Saúde, Maringá – PR

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual de Maringá, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ciências da Saúde.

Área de concentração: Doenças Infecciosas e Parasitárias e Saúde do Homem

Orientador: Prof. Dr. Roberto Kenji Nakamura Cuman

Maringá

2006

Efeito do exercício físico aeróbio sobre o perfil lipídico de pacientes idosas portadoras de diabetes mellitus tipo 2 atendidas em Unidade Básica de Saúde, Maringá – Pr

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi verificar a influência de um programa de exercícios físicos aeróbios sobre o perfil lipídico em pacientes idosas portadoras de Diabetes Mellitus (DM) tipo 2. As pacientes selecionadas para compor a amostra deste estudo estavam cadastradas na Unidade Básica de Saúde Mandacaru – NIS II, Maringá, Paraná, que atende um total de 200 indivíduos portadores de DM tipo 2. Destes, foram selecionados aleatoriamente 40 pacientes do gênero feminino com idade maior ou igual a 60 anos. A amostra selecionada foi distribuída em dois grupos de 20 pacientes cada: Grupo Treinado, que recebeu orientação nutricional e participou das sessões de exercício físico aeróbio supervisionadas e; Grupo Controle, que recebeu somente orientação nutricional. A intervenção teve a duração de 12 semanas. O protocolo de exercício foi aplicado três vezes por semana, sendo cada sessão com uma hora de duração. Os dados obtidos mostraram que o protocolo desenvolvido promoveu uma redução significativa nos triglicérides séricos (pré-teste= $190 \pm 76,67$ e pós-teste= $125,33 \pm 45,82$ mg/dL, $p < 0,05$) e no LDL-colesterol (pré-teste= $147,98 \pm 29,98$ e pós-teste= $122,24 \pm 17,61$ mg/dL, $p < 0,05$) no grupo treinado. Além disso, os níveis médios de HDL-colesterol aumentaram em 12,18%, no grupo treinado contra 5,15% do grupo controle. Os resultados permitiram concluir que o programa de exercícios adotado promoveu uma melhora no perfil lipídico de pacientes idosas portadoras de DM tipo 2, demonstrando a importância do tratamento não farmacológico através da prática de atividade física orientada em unidades básicas de saúde.

Palavras-chave: Exercício Físico, Saúde do Idoso, Diabetes Mellitus tipo 2, Perfil Lipídico, Unidade Básica de Saúde.

Effect of aerobic physical exercise on the lipid profile in type 2 diabetic elderly women attended in a Basic Unity of Health, Maringá-Pr

ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the influence of a physical exercise program on the lipid profile in type 2 diabetic elderly women. The patients were selected from a Basic Unit of Health (Mandacaru - NIS II, Maringá, Paraná), that attend 200 type 2 diabetic subjects. Among these patients, 40 women with 60 years old or more were selected randomly. The selected sample was distributed in two groups of 20 patients each: the Trained Group (TG) that received nutritional instructions and participated in supervised sessions of aerobic physical exercise; Control Group (CG) that received only nutritional instructions. The exercises was applied three times a week, with one hour each bout. The results showed that the adopted protocol promoted a significant reduction in the triglycerides levels (pre-test = 190 ± 76.67 and post-test = 125.33 ± 45.82 mg/dL, $p < 0.05$) and also in the LDL-cholesterol (pre-test = 147.98 ± 29.98 and post-test = 122.24 ± 17.61 mg/dL, $p < 0.05$) for the TG. Moreover, the average HDL-cholesterol levels was increased in 12.18%, for the GT while it was increased in 5.15% for the CG. Therefore, we concluded that the adopted exercises program promoted an improvement for the lipid profile in the type 2 diabetic elderly women, demonstrating the importance of the non pharmacological treatment through the practical of oriented physical activity in basic units of health.

Key-words: Physical Exercise, Health elderly, type 2 Diabetes Mellitus, Lipid Profile, Basic Unit of Health