22ª SEMANA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Educação Física e diversidade do mercado de trabalho: desafios e oportunidades
PARANAVAÍ PR
23 a 27 de Setembro de 2024
UNESPAR
EDUCAÇÃO FÍSICA

Resumo simples

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE OS NÍVEIS GLICÊMICOS DE UM INDIVÍDUO COM DIABETE TIPO I: UM ESTUDO DE CASO

Caroline Kunzler

RESUMO

INTRODUÇÃO: A diabetes mellitus (DM) é um distúrbio endócrino-metabólico caracterizado por hiperglicemia crônica, associado a alterações vasculares e neuropáticas. A DM1 é uma doença autoimune, na qual as células beta pancreáticas, produtoras de insulina, são destruídas pelo sistema imunológico. A doença pode trazer diversos tipos de complicações, que constituem a maior causa de morbimortalidade, comprometimento na produtividade, qualidade de vida e sobrevida de pessoas com diabetes. **OBJETIVO:** O objetivo desse estudo é avaliar como um programa de treinamento com pesos de 12 semanas afeta a resposta glicêmica em um indivíduo com Diabetes Tipo 1. **MÉTODOS:** O participante foi submetido a uma avaliação inicial com coleta de dados antropométricos, análise da composição corporal através da bioimpedância, além da aferição dos níveis de glicose em jejum e HbA1c como marcadores de controle glicêmico. O programa de treinamento com pesos foi composto por três sessões semanais. Durante os treinos foram realizados os monitoramentos contínuos dos níveis de glicose. Após seis semanas de treino foi realizadas as avaliações intermediárias para verificar a adesão ao programa de treinamento. A avaliação final foi após as 12 semanas, incluindo reavaliação da composição corporal e aferição dos níveis de glicose e HbA1c. Análise de Dados: Os dados foram analisados estatisticamente para determinar qualquer mudança significativa nas variáveis analisadas ao longo das 12 semanas de treinamento. **RESULTADOS:** O treinamento com pesos resultou em melhorias na resposta glicêmica do participante e em mudanças positivas na composição corporal, com um aumento na massa muscular e redução na gordura corporal. O estudo contribuirá para o entendimento dos benefícios do treinamento com pesos na gestão do diabetes tipo 1, fornecendo informações práticas sobre como essa modalidade de exercício pode influenciar a resposta glicêmica e a composição corporal em indivíduos com essa condição. **CONCLUSÃO:** Esse projeto de pesquisa, obteve dados relevantes que possam apoiar a inclusão do treinamento com pesos como parte do plano de tratamento para indivíduos com diabetes tipo 1, ajudando a melhorar seu controle glicêmico e qualidade de vida.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus Tipo I, Treinamento com pesos e Níveis glicêmicos.