

## PRINCIPAL OBJETIVO DO TREINAMENTO:

Diabetes é uma síndrome metabólica que se caracteriza por níveis elevados de glicose no sangue, ou hiperglicemia. É uma doença crônica que pode ser causada por falta de insulina ou incapacidade do pâncreas em produzir insulina.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de fisiologia médica. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.

▶ Como a insulina age no organismo | Animação #09

▶ Excesso de açúcar no sangue | Animações #14

Existem tipos específicos de diabetes:

### IMPORTANTE LEMBRAR:

**a) Diabetes mellitus do tipo 1:** devido a uma destruição autoimune das células - do pâncreas, responsáveis pela secreção de insulina, levando a uma deficiência absoluta da secreção deste hormônio;

**b) Diabetes mellitus do tipo 2:** devido a uma redução da atividade das células - provocada por uma resistência periférica à ação da insulina; (É a mais comum, corresponde a 90-95% dos casos)

**c) Diabetes gestacional:** o diagnóstico é relacionado ao período gestacional;

**d) Diabetes causadas por outros meios:** doenças pancreáticas como fibrose cística e pancreatite, induzidas quimicamente pelo uso de glicocorticoides, ou pelo transplante de pâncreas.

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION (ADA). 2. Classification and diagnosis of diabetes: standards of medical care in diabetes 2019. Diabetes Care, [s.l.], v. 42, n. 1, p. 513-528, 2019. <http://dx.doi.org/10.2337/dc19-5002>.

## VARIÁVEIS E PRESCRIÇÕES:

VARIÁVEIS:	PRESCRIÇÃO:
TIPOS DE EXERCÍCIOS:	* Indicações: Priorizar grandes grupamentos musculares em exercícios multiarticulares, exercícios posturais
NÚMEROS DE EXERCÍCIOS	- 5 a 10
SÉRIES E REPETIÇÕES	- 1 a 4 séries de 8 a 15 repetições
INTENSIDADE	- 50 a 80% de 1RM
PERCEPÇÃO DO ESFORÇO (Escala de 0 - 10)	- Moderada a forte (5-8)
FREQUÊNCIA SEMANAL	- 2x na semana em dias não consecutivos

DIAS, Ingrid. Treinamento de Força para Grupos Especiais: Guia de prescrição baseado em evidências. [S. l.]: [s. n.], 2020.

### **CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA:**

- Ter sempre opções de carboidratos;
- Aumentar de forma progressiva a intensidade e a duração da atividade;
- Horas antes, ingerir carboidrato de absorção lenta, repondo as reservas de glicogênio;
- Não injetar insulina nos locais próximos aos grupos musculares envolvidos no exercício;
- Anotar os dados referentes aos treinos, ao uso de insulina e à alimentação, além das glicemias relacionadas, para possibilitar a individualização;
- Programar lanche/refeição pós-treino;
- Ficar atento aos sinais e sintomas de hiper e hipoglicemia;
- Manter hidratação adequada;
- Verificar a necessidade de utilizar calçados especiais.
- Respeitar o período de adaptação ao aparelho, evitar contrações isométricas, manobra de Valsalva (monitorar PA)

### **INTERROMPER O EXERCÍCIO**

É crucial interromper a atividade física se o cliente sentir sinais de hipoglicemia (nível de açúcar no sangue muito baixo), como tonturas, sudorese, tremores ou confusão.