

QUEM PODE PARTICIPAR

Para participar é necessário atender a todos os critérios abaixo:

- *Ser do sexo feminino;
- *Ter Diabetes Tipo 2;
- *Estar no período de pós-menopausa, ou seja, que estejam a mais de um ano sem menstruar;
- *Ser sedentária ou irregularmente ativa.

QUEM NÃO PODE PARTICIPAR

- *Pessoas do sexo masculino;
- *Pessoas que tenha tido derrame (AVC), doenças no coração, nos rins ou no fígado;
- *Com retinopatia diabética proliferativa;
- *Doenças da Tireóide descompensada;
- *Pessoas com câncer;
- *Pessoas com limitação física ou que não possam realizar exercício;
- *Pessoas ativas (que se exercitam com frequência), principalmente com uso de pesos nos últimos 6 meses.



**PARA PARTICIPAR
ENTRE EM CONTATO
OU SE INSCREVA PELO
QR-CODE ABAIXO**



(81) 98789-7284



thyago.lira@upe.br



drthyagosantos.com.br



APONTE
A CÂMERA
DO CELULAR
PARA SE
INSCREVER



PESQUISA DIABETES E EXERCÍCIO

UPE
UNIVERSIDADE
DE PERNAMBUCO

PPGCS
Programa de Pós-Graduação
em Ciências da Saúde
FCM

UD Unidade de
Endocrinologia
e Diabetes
HOSPITAL AGAMENON MAGALHÃES
SECRETARIA ESTADUAL DA SAÚDE
MINISTÉRIO DA SAÚDE / SUS
UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO

OBJETIVO DO ESTUDO

Avaliar os efeitos de um protocolo de treinamento resistido supervisionado na força muscular, no controle metabólico, na qualidade de vida, nos níveis de biomarcadores de sarcopenia e na variabilidade da frequência cardíaca em mulheres diabéticas tipo 2 no período de pós-menopausa.

COMO SERÁ A PESQUISA

Todas as participantes assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e após avaliação serão divididas em dois grupos:

***Grupo Controle (GC)** - Nesse grupo as participantes serão avaliadas antes e após 32 semanas, realizarão todos os exames, continuarão sendo acompanhadas pelos serviços de saúde (controle da glicemia e orientações nutricionais), mas **não fazem o protocolo de exercício resistido**.

***Grupo Exercício (GE)** - Nesse grupo as participantes serão avaliadas antes e após 32 semanas, realizarão todos os exames, continuarão sendo acompanhadas pelos serviços de saúde (controle da glicemia e orientações nutricionais) e **participarão do protocolo de exercício resistido com duração de 1h30min duas vezes por semana**.

O QUE SERÁ AVALIADO

- Dados pessoais, dados antropométricos, medidas de pressão arterial, comorbidades e nível de atividade física;
- Parâmetros metabólicos: níveis de glicemia de jejum, hemoglobina glicada, triglicerídeos, colesterol total, HDL, LDL, creatinina, cálcio e vitamina D;
- Biomarcadores de sarcopenia: irisina, P3NP e CAF;
- Comparação da composição corporal (massa magra, massa gorda, idade corporal e taxa metabólica basal) pelos métodos de bioimpedância e densitometria de corpo inteiro (DEXA);
- Sistema Nervoso Autônomo através do exame Holter de 24h;
- Desempenho físico (equilíbrio, marcha, força e resistência muscular);
- Avaliação da qualidade de vida;
- Comparação dos resultados antes e depois de 32 semanas nas participantes do Grupo Exercício (GE) e Grupo Controle (GC).

**NÃO PAGA NADA
PARA PARTICIPAR E
NEM FAZER OS EXAMES!**

SOBRE A PESQUISA

Essa pesquisa faz parte do Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde (PPGCS) da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Universidade de Pernambuco (UPE) e está sendo desenvolvida na Unidade de Endocrinologia, Diabetes e Doenças Ósseas do Hospital Agamenon Magalhães (HAM).

A presente pesquisa foi **aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa** (CEP/HAM) - CAAE: 49119021.5.0000.5197 com parecer nº 4.915.754, está **inscrita no Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos** (ReBEC): RBR-3v27w3s, tem **anuência da Prefeitura do Recife** e cumpre com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

PESQUISADORES



Professor Orientador
Dr. Francisco Bandeira
Endocrinologista



Doutorando
Dr. Thyago Santos
Fisioterapeuta