

RESPOSTA DO LACTATO EM INDIVÍDUOS DIABÉTICOS ATIVOS DURANTE EXERCÍCIO DE INTENSIDADE AERÓBIA DETERMINADO PELA FÓRMULA DE KARVONEN

CARVALHO, Mara Silva *

BIAZOTTO, Glaucia da Siva **

Orientador(a): NERY, Sandra de Souza

A prescrição de exercício para diabéticos contempla particularidades como tipo, duração e intensidade de exercício. Nesse caso, é recomendado exercícios aeróbios de moderada intensidade. O objetivo foi analisar se o lactato e a glicemia permanecem em valores considerados como resposta do metabolismo aeróbio quando o exercício é realizado pela prescrição indireta de Karvonen. Participaram 6 portadores de diabetes ativos, com média de idade 64 ± 8 anos; e 73 ± 13 Kg; IMC $31,3 \pm 5,6$. A intensidade de treinamento foi calculada pela fórmula de Karvonen (50 a 70% FC de reserva). Foi realizada uma sessão de exercício de caminhada de 30 min. em esteira rolante. Os valores da FC, lactato, glicose e percepção subjetiva (PSE) de esforço foram coletados aos 5" na fase pré exercício, durante o exercício aos 5" 15" 30" e na recuperação do exercício, após 5". A FC se manteve na zona alvo de treino do 5º ao 30º min. (125 e 130bpm, respectivamente). A média de lactato ficou em $4,1\text{mmol/L} \pm 1,7$ no 5ºmin. de exercício, $4,4\text{mmol/L} \pm 2,1$ no 15º e $4,6\text{mmol/L} \pm 1,9$ no 30ºmin. de exercício. A glicemia média em repouso representou 201mg/dL e ao final dos 30min de exercício reduziu para 122mg/dL. A (PSE) do exercício esteve entre 12 e 13. Como os valores de lactato durante o exercício estiveram sempre acima de 4mmol/L, concluímos, que nessa intensidade, os diabéticos estavam em anaerobiose, mostrando que valores da FCres. a 70%, subestima os valores de lactato obtidos nessa população de diabéticos ativos.

Palavras-chave: Lactato. Diabéticos. Exercícios. Karvonen.

* FUNEC, mara_mtb@hotmail.com

** FUNEC, glauciasbiazotto@hotmail.com