

**Pedro Henrique Oliveira Sousa**  
**Graduando em Educação Física – UCB**  
**Estagiário de Musculação - CECOF**

## **A influência da atividade física para diabéticos**

Toda e qualquer atividade física proporciona inúmeros benefícios vitais as pessoas, como por exemplo a melhora do condicionamento físico (aumento da capacidade de “trabalhar” do sistema cardio-respiratório), aumento da resistência muscular geral e localizada, que se desenvolve juntamente com a força, flexibilidade, agilidade, resultando num melhor equilíbrio corporal e coordenação motora.

A atividade física, bem controlada e com orientação correta, pode ajudar muito o portador de diabetes a ter uma vida com mais bem-estar. Os exercícios facilitam a queima de glicose, ajudam a reduzir o peso dos obesos e diminuem fatores de risco cardiovascular.

Diabetes é uma das doenças crônicas mais freqüentes, atingindo mais de 7% da população brasileira. O hormônio secretado pelo pâncreas, chamado de insulina, auxilia o organismo a usar os alimentos como fonte de energia. Nas pessoas com diabetes, ou o pâncreas pára de fabricar a insulina, ou o organismo não consegue utilizá-la de forma eficiente. Sem a ação da insulina, a glicose (que é a principal fonte de energia) fica circulando na corrente sanguínea, gerando a hiperglicemia. Existem dois tipos principais de diabetes: o diabetes tipo 1 e o diabetes tipo 2(ou adquirida).

A melhor escolha da atividade física deve se apoiar em "aquela que é prazerosa" (CHASE, 2000). O profissional de educação física deve auxiliar na proposta, seleção adequada e estímulo à prática de atividades através de uma prescrição atenciosa e personalizada, não se obrigando o diabético a restringir-se unicamente à caminhada - tão usualmente indicada e certamente muitas vezes uma boa opção, mas não a única.

A maioria dos efeitos diretos da atividade física ocorre porque o exercício normaliza a glicose sanguínea, diminuindo a resistência de insulina e melhorando a sensibilidade a ela. Vários estudos têm demonstrado que o treinamento de exercício pode aumentar a ação da insulina ou diminuir a resistência à insulina, especialmente entre pessoas com alto risco para diabetes ou com hiperinsulinemia. Outros estudos mostram que indivíduos fisicamente ativos têm menos probabilidade de desenvolver diabetes do que indivíduos fisicamente inativos. O efeito da atividade física parece ser devido à adaptação metabólica do músculo esquelético (aumento da densidade capilar; maior capacidade oxidativa), ou a outras adaptações ao treinamento como um conteúdo aumentado de transportadores de glicose GLUT4 (FRONTERA, 1999). Como conseqüência, a captação de glicose pelo músculo é

incrementada, independentemente de alterações na concentração de insulina circulante (SILVEIRA NETO; 2000).

A prescrição de atividades físicas deve ser individualizada, os exercícios precisam ser individualmente supervisionados para evitar riscos, manter a aderência e alcançar os benefícios terapêuticos (PASSOS et al, 2003).

A influência da atividade física regular pode melhorar a saúde dos diabéticos e reduzir o risco de morte prematura das seguintes formas:

- Reduz o risco de desenvolver doença cardíaca coronária e as chances mortalidade.
- Reduz o risco de infarto.
- Reduz o risco de ter um segundo ataque cardíaco em pessoas que já tiveram.
- Diminui tanto o colesterol total quanto os triglicerídeos, e eleva o bom colesterol (HDL).
- Diminui o risco de desenvolver hipertensão.
- Ajuda a reduzir a pressão arterial em pessoas que já têm hipertensão.
- Diminui o risco de desenvolver diabetes tipo 2 (não dependente de insulina).
- Reduz o risco de câncer de cólon.
- Ajuda na manutenção do peso ideal.
- Reduz os sentimentos de depressão e ansiedade.
- Promove o bem-estar psicológico e reduz sentimentos de estresse.
- Ajuda a construir e manter articulações, músculos e ossos saudáveis.
- Ajuda ao idoso, tornando-os mais fortes e mais capazes de se moverem sem cair ou ficar excessivamente cansados.

## Referencias bibliográficas

1. CHASE, H.P. 2000. Understanding Insulin-Dependent Diabetes. Denver (USA): The Guild/CDF.
2. DULLIUS, Jane. 2003. "Educação em Diabetes através de Programa Orientado de Atividades Físicas (PROAFIDI)". Diabetes Clínica 7(3).
3. FRONTERA, Walter R., DAWSON David M. & SLOVIK; *exercício físico e reabilitação* 157:158; 202:214, 1999.
4. PASSOS, Ana Paula; DULLIUS, J; PORTO; LOFRANO, A. 2003. "Diabetes mellitus tipo 2 e exercício físico aeróbico". Diabetes Clínica. 6(2).
5. SILVEIRA NETO, Eduardo; *atividade física para diabéticos* 2000.
6. <http://www.sinecol.com.br/Colunista/saude/Apostila/diabetes.pdf>
7. <http://www.suapesquisa.com/ecologiasaude/diabetes.htm>
8. <http://www.sinecol.com.br/Colunista/saude/Apostila/diabetes.pdf>
9. <http://www.copacabanarunners.net/beneficios-atividade-fisica.html>