

Implementação Do Exercício de Força Na Melhoria da Qualidade de Vida de Pacientes Com Diabetes Mellitus¹

Kaiulany, OLIVEIRA²

Bruna ALMEIDA³

Faculdade Laboro, MA

RESUMO:

Diabetes Mellitus é uma doença caracterizada pela elevação da glicose no sangue (hiperglicemia). Pode ocorrer devido a defeitos na secreção ou na ação do hormônio insulina, que é produzido no pâncreas, pelas chamadas células beta. A função principal da insulina é promover a entrada de glicose para as células do organismo de forma que ela possa ser aproveitada para as diversas atividades celulares. A falta da insulina ou um defeito na sua ação resulta, portanto em acúmulo de glicose no sangue, o que chamamos de hiperglicemia.

PALAVRAS CHAVE: Diabetes Mellitus; Exercício de força; Qualidade de vida.

TEXTO DO TRABALHO

A Diabetes Mellitus é considerada uma das grandes epidemias do século XXI. Constitui um problema de saúde e que não escolhe idade, sexo, raça ou classe social.

Dados da Organização Mundial da Saúde sugerem que em 2030 a diabetes mellitus será a segunda causa de morte na América Latina. No Brasil aproximadamente 16 milhões de pessoas sofrem com a doença e a taxa de incidência cresceu 61,8% nos últimos dez anos.

A incidência do diabetes, além dos fatores hereditários, envolve o estilo de vida adotado pelo paciente como excesso de bebida alcoólica, cigarro, estresse, alimentação rica em gorduras, sedentarismo. O alto índice de mortalidade, além da dificuldade de tratamento estimulam a busca por alternativas que visam a prevenção da incidência do diabetes, como uma alimentação equilibrada.

O tratamento pode ser realizado por medidas farmacológicas (hipoglicemiantes orais ou insulina) ou não (plano alimentar e atividade física), sendo que os portadores do tipo 1 devem associar ambas as medidas. Uma alimentação equilibrada rica em compostos com atividade antioxidante provenientes de frutas, vegetais, cereais e fibras, pode reduzir o risco de desenvolver diabetes tipo 2.

1 Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 18 de fevereiro de 2022

2 Aluna do Curso de Nutrição Esportiva e Funcional/ E-mail: kaiulany2009@hotmail.com

3.Orientadora do trabalho. Professora Mestre da Faculdade professorabruna.almeida@gmail.com

Sempre é válido lembrar que devemos analisar o perfil de cada indivíduo, pois cada um possui suas especificidades e seus hábitos, sendo que hábitos saudáveis associados a atividade física regular são primordiais para o controle da doença.

A atividade física é um fator importante no tratamento do diabetes mellitus, e contribui para melhorar a qualidade de vida do portador de diabetes. Mais ainda, atuando preventivamente e implantando um programa de promoção da atividade física, dieta sã e equilibrada, assistência médica, educação do paciente e da equipe sanitária, pode se reduzir significativamente a incidência do diabetes tipo 2 e das complicações associadas. Segundo um estudo de Helmirch et al., o risco de diabetes do tipo 2 aumenta à medida que aumenta o IMC (índice de massa corporal), e, ao contrário, quando aumenta a intensidade e/ou duração da atividade física, expressa em consumo calórico semanal, esse risco diminui, especialmente em pacientes com risco elevado de diabetes mellitus, esse risco diminui, especialmente em pacientes com risco elevado de diabetes mellitus.

Uma quantidade adequada de atividade física (pelo menos 150 minutos por semana, distribuídos ao longo de três dias), também pode ajudar a pessoa a controlar o peso e a melhorar o valor da glicemia. Uma vez que o valor da glicemia diminui durante a atividade física, a pessoa deve ficar atenta quanto a presença de sintomas de hipoglicemia.

REFERENCIAS

COSTA, J. R. G. et al. Educação em saúde sobre atenção alimentar: uma estratégia de intervenção em enfermagem aos portadores de diabetes mellitus. **Mostra interdisciplinar do curso de enfermagem**, v. 2, 2017.

DE SOUZA RIBEIRO, Nadjanayra; WERNECK, Leticia César; SILVA, Sabrina Corrêa. Pesquisa de mercado no município de Muriaé (MG) sobre o conhecimento do consumidor a respeito de alimentos funcionais. **Revista científica da faminas**, v. 5, n. 1, 2016.

DOS SANTOS, Alessandro Carvalho Alves et al. Potencial antioxidante de antocianinas em fontes alimentares: revisão sistemática. **Revista Interdisciplinar**, v. 7, n. 3, p. 149-156, 2014.