ATIVIDADE FÍSICA COMO ALTERNATIVA NO TRATAMENTO DO DIABETES

Thiago Vasconcelos Carneiro de Souza[1]; Wagner da Silva Batista[1]; André Ricardo da Luz Almeida[1]; Roberta Gabriela Oliveira Gatti[2].

O diabetes mellitus é um grupo de doenças metabólicas resultantes de defeitos na secreção de insulina ou na sua ação. Existem duas classificações: tipo 1, causada pela destruição auto-imune das células produtoras de insulina no pâncreas e tipo 2, causada pela resistência a insulina por defeito em sua secreção. O tratamento dar-se por dieta, medicações e exercícios e, controlada pela aferição da glicose sanguínea em jejum. Devido o diabetes ser uma patologia comum em pessoas da terceira idade que surgiu o interesse de identificar as condições de melhoras na frequência cardíaca (FC), glicose sanguínea (GS), pressão arterial (PA) e condição neuromuscular após 2 meses de exercícios. O estudo de caso teve a participação de um indivíduo do sexo masculino com diabetes tipo 2, sedentário, com 82 anos de idade e massa de 68 Kg. Utilizou-se Esteira Ergométrica (Movimente 160), Frequêncimetro (FS2-Polar), Esfignomamômetro (Premium), Tensiômetro (BIC-Cardium-II) e Glicosímetro (Accu-Chek). Os dados foram coletados no 1º e 27º dia de treino 5 min. antes e depois da seção, o programa de treino constava de 8-10 exercícios para desenvolver resistência dos principais grupos musculares e exercício aeróbico realizado 3 vezes na semana, para estabelecer a zona alvo de treinamento utilizou a equação de KARVONEM. Foi realizado pré e pós-teste para descrição e compreensão dos resultados, assim no 1º dia de treino foi medida a glicose em jejum (95 mg/dl) e antes de iniciar os exercícios mediu-se FC, PA e GS com valores de 87 bpm, 148 x 70 mmHg e 142 mg/dl, respectivamente e após o treino mediu-se novamente verificando valores de 80 bpm, 137 x 70 mm Hg e 102 mg/dl, mostrando que é possível controlar o diabetes com exercícios, refletindo diretamente na FC e PA. O treinamento neuromuscular iniciou-se com pesos de aproximadamente 5 kg e aeróbico com caminhada de 20 minutos em velocidade de 1,9 km/h. Após 2 meses de treinamento o sujeito apresentou GS em jejum de 87 mg/dl, mais uma vez aferiu-se as variáveis, antes e depois do treino, as quais apresentaram valores em repouso de 80 bpm, 120 x 70 mmHg e 150 mg/dl chegando a valores ainda menores após o treino (70 bpm, 120 x 60 mmHg e 91 mg/dl). A condição neuromuscular melhorou, utilizando cargas acima de 10 kg para a maioria dos exercícios propostos como também a condição aeróbica que progrediu para 30 minutos em velocidade de 4,3 km/h. A diminuição da FC, PA e GS bem como o aumento da condição neuromuscular e

[1]Acadêmicos do Curso de Educação Física - FAMAM. thiagovsouza10@hotmail.com
[2]Professor do Curso de Educação Física - FAMAM
[3]Coordenadora e Professora do Curso de Educação Física - FAMAM.

aeróbica indicam que atividade física auxilia no tratamento para diabetes, pois o exercício auxilia no controle da glicose exercendo um efeito semelhante ao da insulina que acelera a captação de glicose mesmo na presença da mesma. Portanto, esses dados corroboram aos resultados de outras pesquisas, pois afirmam maior tolerância à glicose, maior sensibilidade e menores demandas de insulina ao utilizar exercícios no tratamento do diabetes, acarretando na redução da PA, controle do peso, melhora da condição neuromuscular e, consequentemente, melhora da qualidade de vida.

Palavras-chave: Diabetes; exercício; controle de glicemia.