



## PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA DIABETES

Daires Ferreira da Silva (1); Jucyan Lopes Maia (2); Sueni Ferreira Batista (3); Thamirys Arielly Brandão Andrade e Silva (4); Yuri Charllub Pereira Bezerra (5)

<sup>1</sup>Acadêmica de Enfermagem pela Faculdade Santa Maria (FSM), e-mail: daires13@hotmail.com

<sup>2</sup>Acadêmico de Ed. Física pelo Instituto Federal de educação, ciências e tecnologia da Paraíba-Campus Sousa (IFPB), e-mail: jucyanlopes@hotmail.com

<sup>3</sup>Acadêmica de Enfermagem pela Faculdade Santa Maria (FSM), e-mail: suenifb@hotmail.com

<sup>4</sup>Acadêmica de Enfermagem pela Faculdade Santa Maria (FSM), e-mail: thamy\_brandao1@hotmail.com

<sup>5</sup>Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Católica de Santos (UNISANTOS); docente do curso de Enfermagem da Faculdade Santa Maria (FSM), e-mail: yuri-m\_pereira@hotmail.com

**Introdução:** De acordo com a literatura, observa-se que a prática de atividade física não só traz benefícios para o controle da glicemia, mais sim também para prevenção e combate de outras doenças sejam elas, cardiovasculares, hipertensão arterial, osteoporose e problemas emocionais como a ansiedade. A prevenção da doença não se dá apenas para quem não a possui, mas para quem tem o diagnóstico de diabetes, a prevenção também é um fator importante para o controle da doença e para uma maior qualidade de vida. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada no período de março a abril de 2017, a partir da escolha do tema/definição problema, as bases de dados selecionadas foram SCIELO, LILACS, MEDLINE a partir dos descritores em ciências da saúde, seus respectivos cruzamentos, a amostra do estudo foi finalizada em 08 artigos científicos, os critérios de inclusão foram, datados de 2010 a 2017, em português. **Resultados e discussão:** todos os estudos apresentam resultados positivos, entende-se que a prática de atividade física para o controle da glicemia só vem a trazer benefícios a saúde e um aumento da qualidade de vida do indivíduo. **Conclusão:** como apontou os estudos ainda existe uma grande resistência a prática de exercícios físicos por algumas pessoas devido ao fato de se sentirem fragilizadas por sua condição de saúde, entretanto existe uma gama de possibilidades de atividades físicas que poderiam ser realizados ideal para cada pessoa, este estudo é de grande relevância, porém ainda se faz necessário mais pesquisas científicas gerando assim uma maior confiabilidade dos resultados.

**Palavras-chave:** Diabetes Mellitus, controle, atividade física, Tratamento.



## INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus (DM) é considerado um grupo de doenças metabólicas e que tem em comum a hiperglicemia, resultante de defeitos na ação da insulina, na secreção da insulina ou de ambas. Essa hiperglicemia crônica está associada a complicações em longo prazo e à falência de diferentes órgãos, em especial os olhos, rins, nervos, coração e vasos sanguíneos (ROSSI, V.E.C. et al, 2015).

Entre as doenças crônicas não transmissíveis, responsáveis pelas condições crônicas de saúde, essa doença se destaca pelas suas proporções epidêmicas em âmbito nacional e global, e o conceito de adesão para essa doença inclui, além da terapêutica medicamentosa, um plano alimentar individualizado, exercícios físicos regulares e cuidados gerais. A não adesão ao regime terapêutico contribui para o mau controle metabólico, resultando em complicações agudas e de longo prazo (BOAS, L.C.G.V et al, 2014)

O DM acomete, em média, 300 milhões de pessoas no mundo. Em geral, 20% das pessoas que possuem entre 65 e 76 anos já são considerados diabéticos e esses números tendem a aumentar com o avanço da idade (OLIVEIRA et al, 2012). No Brasil, essa prevalência é de 7,6%, sendo que, quase metade dessa população (46%) desconhece o diagnóstico (DUARTE et al, 2012). Acredita-se que a prevalência esteja aumentando devido ao envelhecimento populacional, aumento crescente da obesidade, urbanização, mudanças nos hábitos de vida, transição nutricional e redução da prática de atividade física (CARVALHO et al, 2012).

Em pleno século XXI, é perceptível a ascensão da atividade física (AF), por seus inúmeros benefícios para a saúde que são demonstrados de forma vasta na literatura. (SILVA, R. S. et al., 2010.; FREIRE, C. B.; et al., 2015.)

Guimarães et al., 2015 afirma que, práticas de atividades física contribuem para o aumento da aptidão física de idosos, potencializando o bem-estar funcional e melhorando sua qualidade de vida dos mesmos.

A prática do exercício físico tem sido reportada de forma positiva para o controle e tratamento de doenças degenerativas dentre elas a Diabete Melittus (VARGAS, L. S. de.; LARA, M. V. S. de.; MELLO-CARPES, P. B., 2014).

Franchi e colaboradores (2010) em seu estudo afirma que indivíduos sedentários demonstram maiores incidências de diabetes e



obesidade, ao contrário de praticantes de atividade física, contemplando os benefícios causados por sua prática como o efeito positivo na tolerância à glicose, mostrando que a caminhada pode ser uma das mais conveniente, por seu baixo impacto, sendo a mais recomendada para diabéticos. O mesmo autor ainda ressalta que a prática regular de qualquer AF, pode prevenir ou reverter de forma direta, transtornos vasculares que resultam em complicações em pacientes portadores de diabetes.

Com base nessas informações e relevâncias o presente estudo tem por objetivo o interesse de conhecer os benefícios que a prática de atividade física traz ao indivíduo portador de diabetes mellitus e a finalidade do presente estudo é descrever os fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessas pessoas.





## **METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura, realizada no período de março a abril de 2017, a partir da delimitação do tema/definição do problema: existe prática de atividade física no controle da diabetes? Em seguida definiram-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): diabetes mellitus, controle, atividade física, tratamento, buscando na Biblioteca Virtual em Saúde-BVS e posteriormente nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online- SCIELO, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde-LILACS e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online-MEDLINE. A totalidade de estudos encontrados com os descritores referidos anteriormente foi de 450 sendo realizada uma seleção em quatro fases. A primeira fase correspondeu à seleção por tema e assunto principal, a segunda pelo País, Idioma e ano da publicação, já a terceira fase pelo texto completo, sendo que pelo título foram excluídos 441 estudos, pois apenas 08 artigos atenderam os critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão deste estudo são: artigos científicos publicados na íntegra e que fossem de livre acesso, na língua portuguesa. Enquanto os critérios de exclusão são: artigos repetidos nas bases de dados que estão em outro idioma e tempo de publicação. Após utilização dos critérios de inclusão e exclusão a amostra totalizou em 09 artigos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram encontrados 09 estudos dos quais foram analisados e considerados relevantes, pois apresentaram resultados significativos para compor esta pesquisa, os mesmos são apontados a seguir, de acordo com o autor, ano de publicação, objetivo, tipo de estudo e resultado.

Autor	Ano de publicação	Objetivo	Tipo de estudo	Resultado
-------	-------------------	----------	----------------	-----------



COSTA, J. A. et al.	2011	Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de revisão sistemática, informações publicadas sobre a adesão e a motivação de pessoas portadoras de diabetes mellitus (DM) participantes de programas de saúde que visam ao estímulo à adoção de um estilo de vida saudável.	Revisão integrativa da literatura	Retrataram-se dificuldades diárias sentidas pelo portador de DM e por seus familiares para o controle da doença. Tais dificuldades podem influenciar diretamente na adesão do portador de DM ao tratamento prescrito. Assim, os fatores comportamentais e emocionais apresentados por paciente devem ser considerados no planejamento de ações de saúde para assistência integral a essa população.
DUARTE, C.K. et al.	2012	Comparar nível de atividade física (NAF) e cuidados relacionados ao exercício físico (EF) em pacientes com diabetes mellitus (DM).	Entrevista	Pacientes com DM2 possuem NAF e comportamento relacionado à prática de EF diferentes de pacientes com DM1.
GONELA, J. T. et al	2016	O objetivo deste estudo foi analisar o nível de atividade física e o gasto calórico, em METs, em atividades de lazer de pacientes com diabetes mellitus, atendidos em uma Unidade Básica Distrital de Saúde de uma cidade do interior do Estado de São Paulo.	Estudo transversal	A atividade física doméstica apresentou maior gasto calórico, calculado em METs, seguido pelas atividades de trabalho



MONTEIRO, L. Z. et al.	2010	Verificar os efeitos de 13 semanas de treinamento aeróbico sobre a pressão arterial, o índice de massa corpórea e a glicemia em idosas com diabetes tipo 2.	Estudo exploratório.	Houve redução significativa da glicemia e da pressão arterial diastólica nos dois grupos. Não foram encontradas reduções significativas no IMC após o treinamento aeróbico em ambos os grupos.
OLIVEIRA, P.P. et al.	2012	Comparar a frequência e o risco de quedas baseado em teste de mobilidade funcional entre diabéticos e não diabéticos.	Estudo transversal.	Parece haver uma associação entre estado hiperglicêmico e piora da mobilidade, com risco aumentado de quedas, mesmo em pacientes mais jovens e com menor tempo de doença.
SANUDO, B. et al	2013	O objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito do nível de atividade física sobre a aptidão física e QVRS e determinar se existem diferenças quando indivíduos com e sem diabetes mellitus tipo 2 são comparados.	Este estudo foi uma análise seccional cruzada	Os participantes com diabetes tipo 2 apresentaram menores escores médios para o teste de sentar e alcançar e uma maior pontuação em relação ao escore do componente mental do que os controles. Quando os dois grupos foram classificados quanto ao nível de atividade física, foram encontradas diferenças significativas em relação a função social, saúde mental, saúde geral e vitalidade, entre os pacientes insuficiente e minimamente ativos.



SZWARCWALD, C.L. et al	2015	Analisar as recomendações relacionadas aos comportamentos saudáveis e a adoção das práticas recomendadas entre indivíduos hipertensos e diabéticos.	Estudo transversal.	Evidenciou-se que os hipertensos e diabéticos dão prioridade a não usar hábitos nocivos à saúde do que adotar práticas que lhe trarão benefícios. É preciso promover não só os efeitos adversos dos hábitos nocivos, mas também os benefícios dos comportamentos saudáveis para o envelhecimento com qualidade.
VARGAS, L.S. et al.	2014	Neste estudo buscou-se verificar a influência da participação em atividades de grupos de terceira idade (GTI), envolvendo a prática de exercícios físicos e atividades cognitivas e recreativas, sobre a função cognitiva e aspectos emocionais, como ansiedade e depressão, de idosos diabéticos e não diabéticos.	Estudo Descritivo transversal	Pode-se afirmar que a associação da diabetes <i>mellitus</i> com um estilo de vida menos ativo, sem a prática de exercícios físicos e atividades recreativas e cognitivas, possivelmente representa um fator de risco para a aceleração das perdas cognitivas que acompanham o processo de envelhecimento.



## CONCLUSÃO

O seguinte estudo constatou que de fato assim como aponta a literatura, a prática de atividades físicas tem um importante papel para o controle da Diabetes Mellitus tipo 2, porém entende-se que ainda existe uma grande resistência a prática de exercícios físicos por parte dos portadores da doença, abrindo assim uma gama de possibilidades para novos estudos, afim de constatar maiores evidências relacionadas ao tema.





## REFERÊNCIAS

BOAS, L. C. Gomes-Villas; LIMA, M. L. S. A. P. de; PACE, A. E. Adesão ao tratamento do diabetes mellitus: validação de instrumentos para antidiabéticos orais e insulina. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto , v. 22, n. 1, p. 11-18, Feb. 2014.

CARVALHO, F. S. et al. Importância da orientação nutricional e do teor de fibras da dieta no controle glicêmico de pacientes diabéticos tipo 2 sob intervenção nutricional intensiva. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, SP, v. 56, n. 2, p. 110-119, 2012.

COSTA, J. de A. et al . Promoção da saúde e diabetes: discutindo a adesão e a motivação de indivíduos diabéticos participantes de programas de saúde. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 16, n. 3, p. 2001-2009, Mar. 2011 .

DUARTE, C. K. et al . Nível de atividade física e exercício físico em pacientes com diabetes mellitus. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo , v. 58, n. 2, p. 215-221, Apr. 2012 .

FRANCHI, K. M. B.; MONTEIRO, L. Z., PINHEIRO, M. H. N. P., ALMEIDA, S. B. de, MEDEIROS, A. I. A., MONTENEGRO, R. M., MONTENEGRO JÚNIOR, R. M., & CASTRO, F. M. de. Comparação antropométrica e do perfil glicêmico de idosos diabéticos praticantes de atividade física regular e não praticantes. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 13(1), 73-81. jan./abr. 2010.

FREIRE, C. B.; DIAS, R. F.; SCHWINGEL, P. A.; FRANÇA, E. E. T. de.; ANDRADE, F. M. D. de.; COSTA, E. C.; JUNIOR, M. A. de V. C. **Qualidade de vida e atividade física em profissionais de terapia intensiva do sub médio São Francisco**. *Rev. Bras. Enferm.*; 68(1): 26-31. 2015 Fev.

GONELA, J. T. et al. Nível de atividade física e gasto calórico em atividades de lazer de pacientes com diabetes mellitus. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo , v. 30, n. 3, p. 575-582, Sept. 2016 .



GUIMARAES, A. C. de A.; Scotti A. V.; Soares A.; Fernandes S.; Machado Z. **Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física.** Rev. bras. geriatr. gerontol.; 15(4): 661-670. 2012 Dez.

MONTEIRO, L. Z. et al. Redução da pressão arterial, da IMC e da glicose após treinamento aeróbico em idosos com diabetes tipo 2. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo , v. 95, n. 5, p. 563-570, Oct. 2010.

OLIVEIRA, P. P. et al. Análise comparativa do risco de quedas entre pacientes com ou sem diabetes mellitus tipo 2. **Revista da Associação Médica Brasileira**, Chapecó, SC, v. 58, n. 2, p. 234-239, 2012.

ROSSI, Vilma Elenice Conttato; SILVA, Ana Luiza da; FONSECA, Gabrielli Stéfany Silva. • Adesão ao tratamento medicamentoso entre pessoas com diabetes mellitus. **REVISTA CIÊNCIA ET PRAXIS**, [S.l.], v. 8, n. 16, p. 21-26, abr. 2017. ISSN 1983-912X.

SANUDO, B. et al. Influência do nível de atividade física sobre a aptidão física e qualidade de vida relacionada à saúde em idosos portadores ou não de diabetes mellitus tipo 2. Rev Bras Med Esporte, São Paulo , v. 19, n. 6, p. 410-414, Dec. 2013.

SILVA, R. S.; SILVA, I. da.; SILVA, R. A. da.; SOUZA, L.; TOMASI, E. **Atividade física e qualidade de vida.** Ciênc. saúde coletiva .; 15(1 ): 115-120. 2010 Jan.

SZWARCWALD, C. L. et al . Recomendações e práticas dos comportamentos saudáveis entre indivíduos com diagnóstico de hipertensão arterial e diabetes no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), 2013. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo , v. 18, supl. 2, p. 132-145, Dec. 2015 .

VARGAS, L. S. de.; LARA, M. V. S. de.; MELLO-CARPES, P. B. Influência da diabetes e a prática de exercício físico e atividades cognitivas e recreativas sobre a função cognitiva e emotividade em grupos de terceira idade. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 17, n. 4, p. 867-878, dez. 2014.



**II CONBRACIS**  
II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde

