

A importância do exercício físico para indivíduos diabéticos

O número de indivíduos diabéticos tem aumentado significativamente nos últimos anos. Em 1985, estimava-se a existência de 30 milhões de adultos diabéticos no mundo, número este que subiu para 135 milhões em 1995 e segundo projeções da Organização Mundial de Saúde (OMS), deverá atingir 380 milhões de indivíduos no ano de 2030.

Vários são os fatores que contribuem para este aumento, entre eles, destacam-se principalmente o crescimento e o envelhecimento populacional, a hereditariedade, o sedentarismo, os hábitos alimentares inadequados e a obesidade.

O *Diabetes Mellitus* é definido pela Associação Americana de Diabetes (ADA) como um grupo heterogêneo de doenças metabólicas caracterizadas pelo aumento da glicose no sangue (hiperglicemia), que, ao se tornar crônica, associa-se a complicações e lesões de vários órgãos, principalmente os olhos, os rins, o sistema nervoso e as doenças cardiovasculares.

A glicose é transportada pelo sangue para as células do corpo, mas, para entrar nas células, necessita da insulina. Quando o pâncreas não produz insulina (DM tipo I), ou quando as células não respondem adequadamente à insulina, fenômeno este chamado de "resistência à insulina" (DM tipo II), a glicose não consegue entrar nas células, acumulando-se no sangue.

O objetivo principal do tratamento do diabético é a manutenção da concentração de glicose no sangue dentro dos limites da normalidade. Mudanças de comportamento e no estilo de vida são indispensáveis no auxílio deste controle e deverão estar baseadas no conhecimento e na disciplina do indivíduo sobre a doença, na adoção de uma alimentação adequada e balanceada, na prática regular de exercícios físicos, na monitorização constante dos níveis de glicose e na utilização de insulina ou medicamentos hipoglicêmicos orais quando necessários.

O exercício físico é recomendado para a maioria dos diabéticos, pois a sua prática regular proporciona numerosos benefícios nestes indivíduos. Este fato ocorre porque o exercício reduz diretamente a concentração de glicose no sangue, aumenta a resposta dos tecidos à insulina, melhora o perfil lipídico, preserva e aumenta a massa muscular, favorece a redução do peso corporal, melhora o funcionamento do sistema cardiovascular, contribui para diminuir a média da pressão arterial, melhora os níveis da hemoglobina glicosilada, reduz a necessidade de hipoglicemiantes e a dosagem diária de insulina, atuando, dessa forma, tanto na prevenção quanto no tratamento do diabetes.

O principal risco para os indivíduos diabéticos que praticam exercícios físicos ou atividades esportivas é a hipoglicemia (diminuição da glicose no sangue), que pode ocorrer durante ou após sua prática. Em várias outras situações, principalmente nos indivíduos que apresentam complicações associadas à doença ao longo dos anos, como nas ulcerações e infecções dos pés, nas doenças cardiovasculares, na insuficiência renal crônica, na neuropatia periférica e na retinopatia diabética, o exercício deverá ser evitado ou muito bem controlado.

Com a finalidade de otimizar os benefícios e minimizar possíveis riscos, o programa de exercícios a ser desenvolvido pelos diabéticos deverá ser personalizado e iniciado somente após avaliação médica e física. Sua prescrição deverá levar em conta o estado inicial do indivíduo, e os ajustes necessários no seu transcorrer serão muito mais eficientes se os esforços forem coordenados tanto pelo indivíduo quanto pela equipe de profissionais envolvidos neste processo, na busca do equilíbrio entre o esforço, a dieta e a insulina.

Seguindo estas recomendações, a maioria dos diabéticos poderá praticar exercícios físicos de maneira eficiente e segura. No entanto, durante sua prática, outras especificidades deverão ser levadas em consideração: com o objetivo de compreender os efeitos do exercício sobre a glicemia, aconselha-se um início leve no programa, com aumento gradual na duração e na intensidade do esforço; sua prática deverá ser diária, ou pelo menos 5 vezes por semana com duração de 45 a 60 minutos; evitar aplicar insulina em locais que serão muito exercitados; ingerir alimentos antes, durante e depois da prática de exercícios prolongados; sempre levar consigo um alimento contendo carboidrato para ser usado em eventual

hipoglicemia; interromper o exercício mediante qualquer sinal de hipoglicemia; o calçado utilizado deverá ser confortável para evitar a formação de bolhas e calosidades; manter uma estreita relação com os profissionais envolvidos, fornecendo informações para os ajustes se necessários, além de seguir suas recomendações.

Pesquisas recentes indicam que a conscientização do indivíduo sobre todos os aspectos que envolvem a doença é o primeiro passo para conseguir resultados positivos no controle e tratamento do *Diabetes Mellitus*. A educação sobre a doença aumenta significativamente a possibilidade de melhorar o controle glicêmico e quanto melhor este controle, menor será o risco de complicações crônicas, permitindo aos diabéticos, uma qualidade de vida comparável com a da população em geral.

Daniel Simon Neto