

Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



<https://url.gratis/uw3iy>

Prescrição e acompanhamento de atividades físicas de forma remota para grupos especiais

Prof. Dr. Ary Gomes Filho e Prof. Dr. Marcelus Brito de Almeida

Fascículo 4: Diabetes

No Brasil, a incidência do diabetes é elevada [1]. Ademais, já é bem estabelecido os benefícios da prática de atividade física para indivíduos diabéticos tipo 1 e 2 [2].

No fascículo 1 verificamos a importância da avaliação física e avaliação médica. Observaremos agora a prescrição de exercícios para indivíduos diabéticos.



Intensidade e duração do exercício físico [3].

Diabetes tipo 1 e 2

Treinamento aeróbio

- ☐ 3 a 7 dia/semana;
- ☐ 50 a 80% FCR;
- ☐ 20 a 60 min/dia.

Diabetes tipo 1 e 2

Treinamento resistido

- ☐ 2 a 3 vezes por semana;
- ☐ 1 a 3 séries;
- ☐ 5 a 6 tipos de exercícios;
- ☐ 10 a 15 repetições por série.



Observação: o controle da glicemia e da frequência cardíaca devem ser realizados de forma remota pelo paciente.

A glicemia e a conduta durante o exercício:

Glicemia mg/dl	Conduta
Até 80	não realizar exercícios
80 a 100*	ingerir carboidratos e medir novamente a glicemia
100* a 250	realizar exercícios
Acima de 250 com cetonúria ou acima de 300**	não realizar exercícios

120* para crianças e adolescentes; **Acima de 300, sem cetonúria e sem sintomas de hiperglicemia para diabéticos tipo II, pode-se realizar exercício supervisionado. Fonte: D'Avilla e cols.(2019)^[4].

Doenças acentuadas pelo diabetes e cuidados no exercício^[5].

#1 Hiperglicemia e hipoglicemia - verificar o tabela folha anterior;

#2 Retinopatia - evitar exercícios com aumentos súbitos da pressão arterial (PA);

#3 Neuropatia periférica e doença vascular periférica - evitar atividades que sobrecarreguem os membros inferiores;

#4 Neuropatia autonômica - evitar mudanças bruscas de posição para que não ocorra a hipotensão postural;

#5 Nefropatia - atividades que elevam a PA podem aumentar a excreção de proteínas na urina;

#6 Coronariopatia: evitar exercícios com intensidade além da preconizada em função da possibilidade de isquemia do miocárdio.

Recomendação:

Condicionamento Físico para Grupos Especiais (CONFISGE)

<https://www.instagram.com/confisgecav/>



Referências

1. MINISTÉRIO DA SAÚDE, SVS. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, VIGITEL 2018. Brasília: DF, 2019.
2. DIRETRIZES DO COLEGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE Diretrizes para os testes de esforço e sua prescrição de exercícios. 9ª ed. Gen/Guanabara koogan. 2014. Disponível em <https://www.acsm.org>.
3. American Diabetes Association. "Physical activity/Exercise and Diabetes" 27: p. 558-562, 2004.
4. D'AVILA, K. e cols Diabetes e exercício In: NEGRÃO, C; e cols. Cardiologia do exercício: do atleta ao cardiopata.4ed. São Paulo: Manole, Cap. 15, p. 336-383, 2019.
5. DIRETRIZES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (2015-2016). Como prescrever o exercício no tratamento do diabetes mellitus. Rio de Janeiro: GEN, parte 3, p.230-237, 2015.

Ficha técnica

Autores:

Ary Gomes
Marcelus Brito

Revisor Científico:

Saulo Fernandes

Edição Layout

Cleide Lima Filha
Isabeli Pinheiro

Divulgação

Itamar Rodrigues
Luciano Machado

Edição Final:

Cleide Lima Filha
Isabeli Pinheiro

