

**DIRETRIZES PARA A PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO: DIABETES MELLITUS TIPO 2**

Pesquisador(es): SANTOS, Naiara Rita dos; BACKES, Rosane; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A diabete é um doença caracterizada pela elevação dos índices de glicose na corrente sanguínea, conhecida como hiperglicemia. Pode ocorrer devido a defeitos na secreção ou na ação do hormônio insulina, produzido no pâncreas pelas células beta. O exercício físico é uma importante estratégia de intervenção não farmacológica e de modificação do estilo de vida, fundamental na prevenção, tratamento e controle dessa doença. São recomendados exercícios aeróbicos do tipo caminhada, jogos aeróbicos e coletivos ou ciclismo, com intensidade aproximada de 50 a 70% da FC<sub>máx</sub>, volume de 30 a 60 minutos por sessão de treino, com frequência semanal de 3 a 5 vezes por semana, e uma progressão baseada na FC<sub>máx</sub> a cada 10 semanas de treinamento, deve-se ainda, serem obedecidas limitações para o impacto, amplitude articular e deambulação nos pacientes com excesso de peso. Também são recomendados exercícios de força para os grandes grupos musculares, com 60 a 85% de 1RM, 2 a 3 séries, com 6 a 12 repetições, em 8 a 10 exercícios, com 1 a 2 minutos de intervalo, 2 a 3 vezes por semana, com progressão baseada no teste de 1RM a cada 2 semanas. Além disso, deve-se respeitar o período de adaptação a cada aparelho, evitar contrações isométricas e a manobra de Valsalva para monitorar a pressão arterial. O exercício pode agravar o quadro de diabetes, por isso, é necessário considerar que a maioria dos diabéticos são sedentários e possuem baixa aptidão física. E ainda, interromper o exercício com sinais de hipoglicemia, dor no peito e respiração sibilante. Escolher bem o calçado e manter a hidratação.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus Tipo 2. Prescrição do exercício. Diretrizes.

E-mails: naiara.rita@hotmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br