

Diabetes Tipo 2 e Atividade Física

Um estilo de vida saudável que inclua a prática regular de atividade física apresenta benefícios para qualquer pessoa, mas em indivíduos com diabetes tipo 2 é particularmente importante.

A atividade física é essencial para a prevenção, tratamento e controlo da diabetes. Na diabetes mellitus tipo 2 o nosso organismo perde a capacidade de utilizar corretamente a glicose por um aumento da resistência periférica à ação da insulina. Durante o exercício os músculos conseguem utilizar a glicose sem necessidade de insulina o que contribui para a diminuição dos níveis de glicose no sangue. Se realizado com regularidade, o exercício físico contribui para a redução da gordura visceral, diminuição da resistência à ação da insulina nos tecidos e consequente melhoria do controlo da diabetes.

Alguns dos benefícios associados ao exercício físico para as pessoas com diabetes são:

- Melhoria do controlo glicémico
- Melhoria o controlo da pressão arterial
- Melhoria dos níveis de colesterol: redução do colesterol LDL (“mau”) e aumento do colesterol HDL (“bom”)
- Promove a perda de peso ou a manutenção do peso corporal
- Diminuição do risco de desenvolver complicações associadas à diabetes
- Fortalecimento muscular e ósseo
- Redução da sensação de fadiga, stress e ansiedade
- Promoção do bem-estar e melhoria da autoestima

A introdução da atividade física no plano terapêutico da pessoa com diabetes deve ser discutida com a equipa médica responsável, de forma a que seja estruturada e adaptada a cada indivíduo. Pode igualmente ser necessário realizar ajustes ao nível da medicação efetuada (oral/insulina) ou plano alimentar prescrito. Devem ser estabelecidos objetivos realistas, promovendo-se uma introdução gradual do exercício físico no dia-a-dia, com intensidade e duração crescentes ao longo do tempo. É importante que a pessoa com diabetes saiba a quantidade e intensidade de exercício físico que pode praticar.

Existem três tipos de atividade física que estão recomendados na Diabetes: exercício aeróbio, exercício de força e exercícios de flexibilidade.



- 1- **Exercício Aeróbico:** exercícios de duração prolongada, que envolvem vários músculos ao mesmo tempo como, por exemplo, caminhada, corrida, jogging, corrida, natação, ciclismo ou dança. A duração recomendada para este tipo de exercício depende da sua intensidade: 30 a 60 minutos, 5 a 7 vezes por semana no caso de exercícios de intensidade moderada ou de 15 a 30 minutos, pelo menos 3 vezes por semana no caso de exercícios de elevada intensidade.
- 2- **Exercício de Força ou anaeróbio:** exercícios compostos por movimentos de determinados grupos musculares contra uma resistência, como exercícios com pesos/halteres, bandas elásticas, máquinas de fortalecimento ou as flexões /elevações e que resultam num fortalecimento muscular localizado. Estes exercícios poderão ser realizados em grupos de 2 a 4 séries de 8 a 10 repetições, com 1 a 2 minutos de repouso entre cada série, com uma duração média de 15 a 30 minutos, 2 a 3 vezes por semana.
- 3- **Exercícios de Flexibilidade:** alongamentos suaves que resultam no aumento da amplitude articular dos movimentos e promovem o relaxamento muscular. Deverão durar 5 a 10 minutos e ser realizados antes e após o exercício aeróbico.

Para além do tipo de exercício físico, também a intensidade do exercício vai ter impacto no controlo da diabetes. De acordo com a intensidade, podemos dividir o tipo de exercício físico em:

- **Exercício ligeiro:** as pessoas mantêm uma respiração tranquila enquanto praticam a atividade. Exemplos: marcha lenta, tarefas domésticas, bicicleta horizontal lenta, dança social lenta.
- **Exercício moderado:** exercício que aumenta o batimento cardíaco,mas que permite a conversa durante a atividade. Exemplos: marcha rápida, bicicleta horizontal rápida, dança social rápida, aula de hidroginástica.
- **Exercício intenso:** exercício que aumenta o batimento cardíaco e a frequência respiratória, sendo difícil manter uma conversa durante a sua prática. Exemplos: corrida, marcha rápida, ciclismo, bicicleta de montanha.

A duração e a intensidade da atividade física devem também ser adaptada à idade e comorbilidades da pessoa. Por exemplo em pessoas idosas pode ser recomendada prática de exercício de flexibilidade como yoga que irá permitir o reforço muscular e o aumento da flexibilidade.



Cuidados a ter na prática de atividade física:

A vigilância dos níveis de glicose no sangue é recomendada antes, durante (se duração prolongada ou intensa) e após a realização de qualquer atividade física, de forma a serem evitadas hipoglicemias, devendo as pessoas com diabetes fazer-se sempre acompanhar de um kit de correção de hipoglicemia.

Algumas das estratégias recomendadas para evitar a ocorrência de hipoglicemias são: Aumentar o consumo de hidratos de carbono antes ou depois da atividade física; por exemplo, se os valores de glicemia forem inferiores a 100 mg/dl, recomenda-se a ingestão de hidratos de carbono antes do início da atividade pretendida (por exemplo, meio pão simples). Após a atividade física, o risco de hipoglicemia é superior, pelo que se recomenda a ingestão de hidratos de carbono de absorção rápida se realizados esforços prolongados (por exemplo, uma peça de fruta). No caso de pessoas sob tratamento com insulina pode ser necessário diminuir a quantidade de insulina administrada antes e/ou depois da prática de atividade física para evitar a ocorrência de hipoglicemias. Esta questão deve ser discutida com o médico assistente e delineado um plano de atuação.

Uma adequada hidratação é igualmente fundamental para a realização segura de exercício físico. O consumo adequada de água antes e durante o mesmo é crucial para uma adequada performance.

Por fim, a vigilância dos pés é fundamental quer antes, quer após cada sessão de exercício, devendo ser assegurada uma adequada hidratação e proteção de zonas fragilizadas. Recomenda-se a utilização de calçado adequado, evitando áreas de compressão.

A realização de exercício físico de forma estruturada, regular e adaptada as características e necessidades de cada um constitui uma arma terapêutica fulcral no tratamento da diabetes tipo 2.





SPEDM
SOCIEDADE PORTUGUESA
DE ENDOCRINOLOGIA
DIABETES E METABOLISMO