

EXERCITANDO SAÚDE PARA QUEM TEM DIABETES

EXERCITE
Saúde

SBEM
Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia

Quem vê
DIABETES
vê coração

novo nordisk



Tanto a pessoa com diabetes tipo 1 quanto a pessoa com diabetes tipo 2 se beneficiam muito do exercício físico, pois assim como a boa alimentação, o exercício é um dos pilares não farmacológicos do tratamento do diabetes.

O exercício físico por si diminui os níveis de glicose sanguínea e melhora a sensibilidade à insulina, podendo com isso melhorar os níveis de hemoglobina glicada e reduzir a dose de medicação para o diabetes. Há também uma nítida melhora do condicionamento cardiorrespiratório, aumento de força, hipertrofia muscular, diminuição de tecido adiposo e melhora do equilíbrio.

Então vamos começar?



Atividades simples

Tente evitar a imobilidade, usando escadas em vez de usar o elevador, trocando canais sem usar o controle remoto, realizando atividades aeróbicas ou fazendo pequenos circuitos utilizando a própria mobília da casa, como cadeiras, sofás e tabladros.

Alongamentos, ioga, esteira e bicicleta ergométrica também são exemplos de atividades que podem facilmente ser realizadas em casa.

Use a tecnologia a seu favor



Uma das heranças da pandemia de covid foi a atividade on-line, com aplicativos e sites gratuitos fornecendo exemplos e circuitos de exercícios para fazer em casa.



Converse com seu médico antes de começar a se exercitar

Sempre é importante uma avaliação médica antes de iniciar a atividade física. O médico avaliará sua saúde cardiovascular e respiratória, assim como sua saúde geral; orientará os ajustes necessários da sua terapia e lhe dará dicas para prevenir hipoglicemia e outras intercorrências, além de auxiliar na prescrição do tipo de atividade mais adequada para o seu estado de saúde.

Fique sempre de olho na sua glicemia



A medição da glicemia, pelo uso de um sensor de glicose ou de um glicosímetro, é fundamental para a pessoa com diabetes, pois aumenta os níveis de segurança da atividade. Conhecer os seus números e os efeitos do exercício sobre a sua glicemia permitirá ir mais longe com segurança, especialmente evitando a ocorrência da hipoglicemia (baixa do açúcar no sangue).

EXERCITANDO SAÚDE PARA QUEM TEM DIABETES

EXERCITE
Saúde

SBEM
Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia

Quem vê
DIABETES
vê coração

novo nordisk

Informações e dicas importantes



A hipoglicemia pode gerar sintomas desagradáveis como tontura, fraqueza, visão borrada, aceleração dos batimentos cardíacos, palidez e sudorese. Isso pode ocorrer se você usar medicações que sejam hipoglicemiantes, como a insulina ou outros medicamentos orais para o diabetes.

Em situações mais graves, a hipoglicemia pode inclusive causar perda de consciência, o que reforça a necessidade da medição dos níveis de açúcar antes e depois da atividade. Uma boa orientação médica e o conhecimento da intensidade e duração do exercício ajudam a prevenir a ocorrência da hipoglicemia.

Porém, se mesmo seguindo todas as orientações ocorrer hipoglicemia, é fundamental interromper imediatamente a atividade e se alimentar. A glicemia nunca deve ficar abaixo de

70 mg/dL. Geralmente quantidades de 15 gramas de carboidratos são suficientes para interromper os sintomas e normalizar a glicemia. Em caso de a glicemia não melhorar em até 20 minutos, pode ser necessário o consumo de mais 15 gramas de carboidrato.

Essa quantidade de carboidratos pode ser calculada e melhor definida pelo seu médico ou equipe médica que cuida do seu diabetes e pode ser personalizada de acordo com a intensidade e a duração do exercício e a sua aptidão física e condicionamento esportivo. Uma dica importante é sempre prevenir em vez de remediar, portanto uma boa orientação médica incluirá a quantidade de carboidratos necessária a ser consumida em determinados momentos antes, durante e depois do exercício, para que a hipoglicemia nunca atrapalhe o prazer da atividade física. É importante também não exceder na quantidade de carboidratos, pois isso poderá gerar hiperglicemia, o que atrapalhará igualmente o rendimento do exercício.



A hiperglicemia, ou excesso de açúcar no sangue na hora de fazer o exercício, pode ser assintomática (o que reforça novamente a necessidade de conhecer e medir a sua glicemia), mas também pode causar alguns desconfortos e sintomas como excesso de urina, sede excessiva, desidratação e especialmente cansaço e perda de rendimento. Em algumas ocasiões, devido à desidratação, câimbras podem aparecer, gerando dores e a igual necessidade de interromper nossa prazerosa atividade.

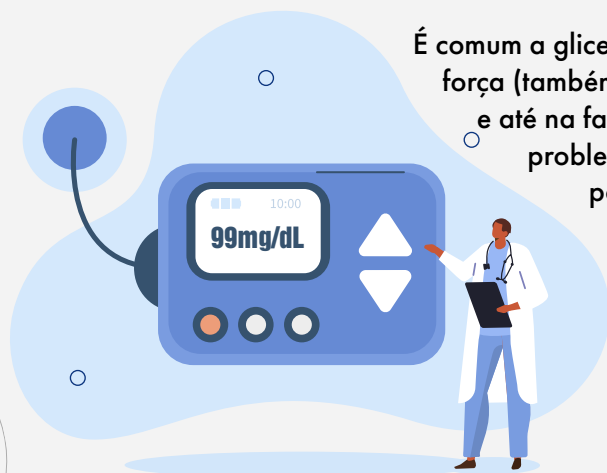
EXERCITANDO SAÚDE PARA QUEM TEM DIABETES

EXERCITE
Saúde

SBEM
Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia

Quem vê
DIABETES
vê coração

novo nordisk



É comum a glicemia se elevar, especialmente em alguns exercícios de força (também chamados de exercícios resistidos), como musculação e até na fase inicial de alguma atividade aeróbica. Isso não tem problema e por vezes até pode proteger da hipoglicemia, porém não é legal iniciar uma atividade física com a glicose muito elevada, acima de 250, 300 mg/dL, especialmente na presença de cetonas (os corpos cetônicos podem igualmente ser medidos tanto na urina quanto no sangue, com equipamentos como os glicosímetros de dupla função).

Nesses casos, a hidratação e o ajuste dos medicamentos podem ser necessários para uma prática segura da atividade física. Existem diretrizes de sugestão desses valores, mas a equipe médica sempre deve personalizar essas orientações, além de sugerir os ajustes nos medicamentos quando isso ocorrer.



O exercício programado, com uma agenda e cronograma bem definidos, sempre são úteis, pois facilitam o planejamento das necessidades de alimentação, hidratação, medição e controle da glicose e ajustes de medicamentos, especialmente as insulinas.



Compartilhar com o médico essa agenda vai ajudar a equipe de saúde a consolidar suas orientações. Mas nada impede a pessoa com diabetes de fazer uma atividade em horário não programado. Vamos lembrar que uma corrida mais longa para não se atrasar para um compromisso é também uma atividade física e igualmente pode necessitar de um alimento extra para não causar hipoglicemia.

Qual exercício a pessoa com diabetes deve fazer?

A escolha do tipo de exercício é pessoal. Não há uma restrição proibitiva para um tipo específico de esporte, desde que se cuide seguindo todas as orientações para prevenção de hipoglicemia e haja cuidados com os detalhes.

As intensidades, durações e características aeróbicas ou dos exercícios resistidos diferem em cada esporte e a prescrição das orientações deve sempre ser individualizada pela equipe médica. O importante é sempre escolher uma atividade prazerosa, pois isso aumenta muito a adesão à atividade.

EXERCITANDO SAÚDE PARA QUEM TEM DIABETES

EXERCITE
Saúde

SBEM
Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia

Quem vê
DIABETES
vê coração

novo nordisk

Veja abaixo alguns exemplos de exercícios aeróbicos e resistidos e a quantidade na qual devem ser realizados



Exercícios aeróbicos

- Exemplos: caminhada, corrida, natação, hidroginástica, bicicleta
- Frequência: > 150 minutos por semana de moderada ou alta intensidade



Exercícios resistidos

- Exercícios com pesos (musculação), com elásticos ou usando o peso corporal como sobrecarga
- Frequência: 2-3 vezes por semana, em dias não consecutivos



Para as pessoas com diabetes, em especial para os idosos, recomenda-se também a realização de exercícios que promovam melhora do equilíbrio e da flexibilidade (pelo menos 2-3 vezes por semana) com o objetivo de prevenir a ocorrência de quedas e lesões.

Recomenda-se que o programa de exercícios seja elaborado e a sua prática supervisionada por um profissional de educação física, principalmente no que se refere aos os exercícios resistidos.

Mas vale ressaltar que alguns exercícios aeróbicos podem ser realizados sem a supervisão de um educados físico.



Para uma prática segura de qualquer esporte, a alimentação deve igualmente ser cuidada com muito carinho e atenção. Atividades como corridas longas ou de *endurance* podem requerer dietas com aumento de quantidade calórica e devem sempre se basear em estabelecer um balanço adequado entre a ingesta e o gasto calórico que será causado pela atividade.



Após a prática do exercício, é sempre importante respeitar os períodos de recuperação, que variam de acordo com a intensidade e a duração da atividade. Alguns aplicativos e smartwatches calculam esses tempos de recuperação e podem ser úteis para uma prática mais segura de atividades.



Por fim, não podemos nos esquecer da hidratação adequada. Todas as atividades físicas levam à perda de água e de sais minerais, especialmente devido ao aumento da temperatura corporal, a transpiração e a respiração. Atletas e desportistas com diabetes sempre devem aumentar a ingesta de água e sais minerais no dia a dia e, especialmente, durante as atividades.

**Faça o que puder, onde e como puder,
mas Exercite Saúde!**