

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XVI Jornada de Extensão

CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO DIABETES COMO OBJETIVO DO “PEDALANDO PATINANDO E CAMINHANDO” E “VENCENDO O DIABETES”¹

Anelise Mafalda², Fernanda Dias Lorenzon³, Josiane Cavalheiro Michelson⁴, Luana Weber Hartmann⁵.

¹ Programa de Extensão/DHE - Núcleo de Eventos do Curso de Educação Física da Unijuí

² Analista de Eventos Junior do Núcleo de Eventos do Curso de Educação Física da Unijuí, mafalda.ane@bol.com.br

³ Acadêmica de Educação Física, Bolsista do Núcleo de Eventos do Curso de Educação Física da Unijuí, fernanda_lorenzon@hotmail.com

⁴ Acadêmica do Curso de Comunicação Social – Habilitação Publicidade e Propaganda, Estagiária do Núcleo de Eventos do Curso de Educação Física da Unijuí, josianeemic@gmail.com

⁵ Acadêmica do Curso de Educação Física, Estagiária do Núcleo de Eventos do Curso de Educação Física da Unijuí, luanawh@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O Núcleo de Eventos é um setor de apoio operacional do Curso de Educação Física da Unijuí, vinculado ao Departamento de Humanidade e Educação (DHE). Tem como principal objetivo desenvolver eventos do curso, apoiar eventos institucionais e obter parcerias para a realização de atividades junto à comunidade, além de atender as demandas originárias dos componentes curriculares e dos projetos, e apoiar as ações da secretaria do referido curso.

Atualmente o referido setor conta com a coordenação de uma Analista de Eventos Junior e colaboração de uma acadêmica/estagiária do Curso de Comunicação Social, uma acadêmica/estagiária e uma acadêmica/bolsista do Curso de Educação Física (autoras desta pesquisa).

O Núcleo de Eventos realiza eventos que têm por meta integrar a Universidade com a comunidade, abrindo espaço para o acadêmico experimentar ações na elaboração/execução de eventos esportivos, recreativos e culturais.

Entre os eventos já organizados pelo Curso de Educação Física através do Núcleo de Eventos destacam-se: “Vida no Campus”, “12 Horas de Natação” e “Pedalando Patinando e Caminhando e Vencendo o Diabetes”. Todos eles realizados a mais de dez anos e com sucesso de público participante, ou seja, eventos consolidados pela comunidade ijuiense.

Dentre estes eventos, o Pedalando Patinando e Caminhando torna-se um destaque nesta pesquisa, já que, por trabalharmos com o planejamento e execução de eventos esportivos, culturais e recreativos,

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XVI Jornada de Extensão

frequentemente surgem questionamentos muito comuns no nosso dia a dia. Neste caso, nos questionamos quanto aos objetivos deste evento em específico.

Este é um evento que está em sua 11ª edição e desde 2008 realiza de forma conjugada o Vencendo o Diabetes através da parceria com a ADIR - Associação dos Diabéticos de Ijuí e Região, do Ponto do Diabético e da Escola Estadual de Ensino Fundamental Rui Barbosa. O evento consiste em um passeio de bicicleta, patins, a pé, ou qualquer outro meio não motorizado por algumas ruas centrais de Ijuí. O objetivo é despertar o prazer pela atividade física, apresentar seus benefícios no combate a doenças degenerativas, conscientizando a população sobre a prevenção e o tratamento do diabetes, além de despertar atitudes solidárias, ou seja, estimular a comunidade a ajudar o próximo, uma vez que sempre acontece no Dia da Solidariedade (terceiro sábado do mês de maio). Para a execução do evento busca-se apoio das escolas do município e associações, assim como, arrecadação de alimentos não perecíveis que posteriormente são destinadas a entidades assistenciais do município.

Na abertura do evento acontece uma apresentação da Cia. CADAGY/UNIJUÍ de Danças, Lutas e Ginásticas, e um pré-aquecimento para o passeio, com exercícios de alongamento e aquecimento, ao mesmo tempo em que está disponível à comunidade oficina de pequenos reparos para bicicletas, água quente e erva mate para a mateada, verificação da pressão arterial, verificação do índice glicêmico e distribuição de informações sobre o diabetes. Após o passeio pelas ruas da cidade, são sorteados prêmios e brindes aos participantes previamente inscritos, que se fazem presentes no local.

Em todas as suas edições o Pedalando Patinando e Caminhando e o Vencendo o Diabetes procura estimular a prática de atividade física saudável em busca de qualidade de vida, além de conscientizar a população sobre a prevenção e o tratamento do diabetes, estimulando a solidariedade, promovendo encontros artísticos e proporcionando momentos de lazer. É por esse motivo que historicamente o evento reuniu um público superior a mil pessoas em todas as suas edições.

Os acadêmicos do curso de Educação Física da Unijuí atuam na execução deste evento, através da organização do espaço, panfletagem para convidar a população, inscrições, e condução do passeio, através de uma corrente que se posiciona a frente de todo o público, conduzindo aqueles que estão caminhando, de bicicleta, patins, skate ou qualquer outro meio não motorizado pelas ruas, até retornar ao ponto inicial.

Como um dos objetivos do evento é estimular a prática da atividade física e a conscientização quanto à prevenção e tratamento do diabetes, já que a atividade física é um fator determinante no processo desta doença, nosso objetivo nesta pesquisa é entender por que esta é uma das metas deste evento em questão. Buscamos conhecer melhor esta doença e sua relação com a atividade física, e justificar, através da literatura, esta ação do evento.

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XVI Jornada de Extensão

Até por que, muitas vezes, os participantes do evento não conhecem esta doença, assim como alguns acadêmicos do curso que estão se inserindo no universo acadêmico e ainda não tiveram a oportunidade de estudar estas questões. Portanto nosso foco é o estudo do diabetes, a fim de conhecê-lo, defini-lo e entender sua relação com a atividade física.

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento deste trabalho foi estabelecido um percurso de pesquisa bibliográfica a fim de delimitar o tema de estudo. Foi consultada literatura especializada compreendendo livros e artigos que faziam referência à relação entre a atividade física e o diabetes. Após a leitura dos documentos foram escolhidos aqueles que continham informações de acordo com o propósito desta pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Diabetes Mellitus, é “um grupo heterogêneo de distúrbios metabólicos que apresentam em comum a hiperglicemia. Essa hiperglicemia é o resultado de defeitos na ação da insulina, na secreção de insulina ou em ambos” (BRASIL, 2007, p. 11).

Existem tipos diferentes de diabetes. O Diabetes Tipo I (insulino-dependente) se caracteriza por existir uma deficiência na produção do hormônio insulina pelo pâncreas (PITANGA, 2004). Outro tipo de diabetes é o Tipo II (não insulino-dependente), onde, segundo Nieman (1999, p. 86), “as células beta do paciente produzem insulina, mas seus tecidos não são suficientemente sensíveis ao hormônio e a utilizam de forma ineficaz”, ou seja, há uma resistência à insulina.

Os principais sintomas no diabético insulino-dependente, segundo Nieman (1999, p. 86), “surgem abruptamente e incluem uma micção excessiva e freqüente, fome insaciável e sede intensa”. Além de perda de peso, “visão borrada, náuseas e vômitos, fraqueza, tontura, irritabilidade e fadiga extrema”. Já no diabético não insulino-dependente os sintomas podem incluir os mesmos do diabetes Tipo I, mas comumente são negligenciados por se manifestarem pouco a pouco e serem menos pronunciados (NIEMAN, 1999). Segundo o autor (1999, p. 86), “formigamento ou amortecimento nas pernas, pés ou mãos, infecções freqüentes ou recorrentes da pele, gengiva ou bexiga e cortes ou escoriações que apresentam cicatrização lenta” também são sinais deste tipo de diabetes.

Quanto à identificação da presença da doença, o diagnóstico acontece quando os sintomas específicos se associam com uma dosagem alta de glicose no sangue, verificada em testes laboratoriais, como afirma Martins (2000).

A doença em questão pode desencadear uma série de complicações no sujeito, dentre elas a insuficiência renal, cegueira, lesão nervosa, amputações de pés e pernas, e até aumentar o risco de desenvolvimento da doença de Alzheimer, além de deixar o organismo mais vulnerável a outras doenças “devido ao efeito tóxico dos níveis elevados de glicose sanguínea sobre os vasos, nervos e outros tecidos” (NIEMAN, 1999, p. 87).

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XVI Jornada de Extensão

O diabetes cada vez mais atinge um maior número de pessoas no mundo atual e tem uma relação direta com o estilo de vida. A atividade física é um fator importante para a prevenção e também para o tratamento da doença, e contribui para melhorar a qualidade de vida do diabético.

Como já é de conhecimento, e diferentes estudos apontam, são vários os benefícios provindos da prática regular de atividades físicas, benefícios estes que são de ordem física, emocional e intelectual.

Segundo Colberg (2003) a atividade física regular fornece benefícios adicionais para os diabéticos, dentre eles: "Melhora na sensibilidade à insulina, que resulta em uma diminuição na quantidade necessária para manter o nível sanguíneo normal de açúcar; Diminuição nos fatores de risco cardiovascular, com um aumento no HDL colesterol (lipoproteína de alta densidade) e uma redução no LDL colesterol (de baixa densidade) e nos triglicérides circulantes; Ênfase na fibrinólise (aderência reduzida das plaquetas sanguíneas e menos possibilidade de formação de coágulos, que levam ao infarto ou ao acidente vascular cerebral); Melhora no estado psicológico e na administração do estresse associado ao diabetes ou a outros fatores; Aumento na massa muscular e redução na gordura, que contribuem com uma melhora na sensibilidade à insulina; Melhora em potencial no controle glicêmico geral, se o açúcar sanguíneo for monitorado e se forem feitos ajustes na dieta e nas medicações" (COLBERG, 2003, p. 4).

De acordo com Mercuri e Arrechea, estes benefícios da prática de atividade física também favorecem a diminuição do risco de desenvolvimento de problemas cardiovasculares, os quais são suscetíveis ao diabético, por meio de: "melhora do perfil lipídico, contribuição para a normalização da pressão arterial, aumento da circulação colateral, diminuição da frequência cardíaca no repouso e durante o exercício" (MERCURI; ARRECHEA, 2001, p. 348).

Portanto a prática de atividades físicas é fundamental no tratamento do diabetes. Prass (2012, p. 21) aponta que ela "atua diretamente no controle glicêmico, mas também evita os fatores de risco e as complicações da doença, impedindo que outras doenças crônicas degenerativas não transmissíveis (DCNT) acometam o diabético".

Além das alterações fisiológicas provocadas pelo exercício, "também ocorrem alterações comportamentais que favorecem o cuidado e o autocontrole por parte do paciente, e conseqüentemente contribuem para melhorar sua qualidade de vida" (MERCURI; ARRECHEA, 2001, p. 348).

Contudo, apesar de todos os aspectos positivos, como Prass enfatiza, "a inclusão de diabéticos em programas de exercícios físicos exige alguns cuidados especiais" (PRASS, 2012, p. 21). Neste sentido, é importante ter ciência que o sujeito diabético que vier a praticar algum tipo de atividade física precisa ter uma série de precauções, dentre elas: controle na dose de insulina, local e horário

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XVI Jornada de Extensão

da sua aplicação, cuidado com os pés (devido à difícil cicatrização), monitoramento da pressão arterial, frequência cardíaca e nível glicêmico (PITANGA, 2004). Também, é sempre importante haver o acompanhamento de um profissional qualificado, para que o exercício seja bem orientado, e para que traga apenas benefícios aos praticantes diabéticos.

Para melhores resultados e menores riscos, esta atividade precisa ser prescrita de maneira individual, sendo que o tipo, intensidade, duração e frequência vão depender de algumas características do sujeito diabético, dentre elas a idade, “grau de treinamento anterior e do controle metabólico, duração do diabetes, e presença de complicações específicas da doença” (MERCURI; ARRECHEA, 2001, p. 348).

No entendimento de MERCURI e ARRECHEA (2001, p. 348) a atividade que deve ser prescrita “é de natureza aeróbica, que envolve grandes grupos musculares e pode ser mantida por um tempo prolongado. No momento da seleção, é essencial respeitar os gostos e interesses dos pacientes, aumentando assim a aderência ao programa”.

Neste sentido, Vancini e Lira (2004, p. 4) concordam que programas de atividade física para diabéticos “devem incluir exercícios aeróbios e resistidos apropriados para desenvolver e manter a aptidão cardiorrespiratória, a composição corporal, a força muscular e a resistência muscular”. Os autores também sugerem um exercício que demande pouca habilidade, que possa ser mantido facilmente, além de ter fácil controle da intensidade. “Para estes indivíduos é importante determinar um tipo de atividade que efetivamente possa maximizar o gasto energético, já que a obesidade e o diabetes estão frequentemente associados” (ACSM, 2000, apud VANCINI; DE LIRA. 2004, p. 4).

É importante que o indivíduo com diabetes opte por uma prática do seu agrado e que preste atenção aos cuidados, para que tire todo o proveito e para que possa sustentar este hábito por toda sua vida.

Já no que diz respeito à prevenção, estudos apontam que a atividade física reduz as chances de desenvolvimento do Diabetes. Lyra et al. escrevem sobre um estudo que acompanhou 5.990 indivíduos por 10 anos onde foi observado que “o risco relativo para o aparecimento de diabetes foi significativamente menor naqueles que realizavam atividade física regular, mesmo quando ajustado para hipertensão e história familiar” (HELMRICH et al., 1991, apud LYRA et al., 2006, p. 241). Outro estudo demonstra que a “atividade física de moderada intensidade também reduziu a incidência de novos casos de DM2 em 900 finlandeses de meia-idade durante seguimento de aproximadamente 4,2 anos: observou-se um risco relativo de 0,44 nos praticantes quando comparados aos sedentários” (LYNCH et al., 1996, apud LYRA et al., 2006, p. 241).

Assim, é essencial, cada vez mais, um saber maior das pessoas em relação ao estilo de vida e como ele reflete na saúde e, neste caso em específico, compreender os benefícios da atividade física, e que essa prática pode refletir não apenas no tratamento do diabetes, mas, principalmente, evitar o

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XVI Jornada de Extensão

surgimento desta doença. As pessoas precisam aprender a se proteger, prevenir e promover a saúde em suas vidas.

CONCLUSÕES

Percebe-se que atividade física é fundamental no processo do Diabetes Mellitus, tanto na prevenção como no tratamento, mas esta prática deve acontecer de forma consciente, adequada e, preferencialmente, bem orientada. Portanto, podemos entender o evento "Pedalando Patinando e Caminhando" e "Vencendo o Diabetes" através de uma perspectiva positiva, por ter como um de seus objetivos a conscientização da população sobre esta doença e a influência da atividade física, e por se preocupar com que o público amplie seus conhecimentos sobre este agravo que, a cada dia, atinge um maior número de pessoas.

PALAVRAS-CHAVE

Pedalando Patinando e Caminhando e Vencendo o Diabetes; Atividade Física; Diabetes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL, Sociedade Brasileira de Diabetes. Tratamento e Acompanhamento do Diabetes Mellitus – Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes. Rio de Janeiro: Diagraphic Editora, 2007.
- COLBERG, Sheri. Atividade física e diabetes. Barueri: Ed. Manole Ltda, 2003.
- LYRA, Ruy; OLIVEIRA, Mônica; LINS, Daniel; CAVALCANTI, Ney. Prevenção do Diabetes Mellitus Tipo 2. Arq Bras Endocrinol Metab vol 50 nº 2, Abril, 2006.
- MARTINS, Denise Maria. Exercício físico no controle do Diabetes Mellitus. São Paulo: Ed. Phorte, 2000.
- MERCURI, Nora; ARRECHEA, Viviana. Atividade física e diabetes mellitus. Buenos Aires, 2001.
- NIEMAN, David C. Exercício e saúde. Tradução Marcos Ikeda. São Paulo: Ed. Manole Ltda, 1999.
- PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde. 2. Ed. – São Paulo: Phorte, 2004.
- PRASS, Paula Betina Bock de. Educação em saúde: a influência das orientações recebidas no serviço público de saúde no comportamento dos pacientes diabéticos. Monografia (Curso de Educação Física – Licenciatura e Bacharelado) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2012.
- VANCINI, Rodrigo Luiz; LIRA, Cláudio André Barbosa de. Aspectos gerais do diabetes mellitus e exercício. Centro de Estudos de Fisiologia do Exercício (Universidade Federal de São Paulo), 2004.