

Exercícios físicos e os benefícios para diabéticos

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em: 22/08/2013

Por Jornalismo Portal EF No Brasil, estima-se que sete milhões de pessoas sofram de diabetes. Especialistas afirmam que a principal causa do problema é a rotina com maus hábitos alimentares e falta de atividade física regular. O exercício físico desempenha um importante papel na prevenção e controle da resistência à insulina, proporcionando controle da pressão arterial e melhora da composição corporal e condicionamento físico. Após uma análise criteriosa, é possível aplicar programas de treinamentos aos alunos diabéticos similares aos programas aplicados a não portadores da doença crônica. Além disso, há também a possibilidade de utilizar o volume de treino semelhante aos pacientes comuns, porém, é claro, que o aluno precisa procurar antes um profissional que avalie as suas necessidades e restrições. Durante os exercícios, algumas alterações metabólicas ocorrerão de forma aguda em resposta ao treinamento, por isso, o aconselhável é que o aluno verifique o nível de glicose através do teste de glicemia. Os níveis de glicose sanguínea não devem estar abaixo de 100mg/dl, mas caso aconteça, é recomendável fazer um lanche a base de carboidrato para aumentar a glicose sanguínea, evitando a hipoglicemia durante a prática de exercícios físicos. Vale ressaltar que o aluno também pode praticar qualquer modalidade, desde que tenha um controle rigoroso sobre o volume e intensidade que sejam adequados ao seu caso. Por isso, o profissional de Educação exerce um papel importante para esse aluno, tendo que além do cuidado com a saúde física, ficar atento aos fatores psicológicos do indivíduo, que pode se sentir constrangido ou desconfortável por conta dos sintomas da doença. Portanto, o profissional deve auxiliar de todas as formas possíveis para que o aluno sinta prazer do começo ao fim na hora de realizar seu treino. Este conteúdo foi acessado em 22/08/2013 - <http://www.educacaofisica.com.br/>. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.