

**FÁBIO MANOEL GOMES DA SILVA<sup>1\*</sup>, FABIANO SILVA GAMA<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup>Universidad Europea del Atlântico, Belém – PA. \*E-mail: [enfermeirofabiogomez@gmail.com](mailto:enfermeirofabiogomez@gmail.com)

<sup>2</sup>Centro Universitário Leonardo da Vinci, Belém – PA.

**RESUMO**

Neste trabalho objetivou-se analisar e sintetizar acervos publicados de quanto se faz importante as atividades de um profissional em educação física no ambiente laboral visando atividades físicas para o acolhendo de alunos ou usuários portadores de diabetes melitus. Sabe se que novas tecnologias e inovações estão agregando a profissão e por isso o mesmo precisa acompanhar tais mudanças. Uma profissão que vem a cada dia conquistando um espaço significativo na sociedade e ainda muito mais no combate e prevenção de diversas doenças como o diabetes. Tratando se de inovações, um profissional educador físico pode compor uma equipe multiprofissional que necessita unir forças para um único propósito; o bem estar físico e mental de um usuário. O educador físico tornou se essencial na sociedade visando agregar um papel fundamental na prevenção de diversas doenças como; artroses, artrites, hipertensão e principalmente as doenças consideradas de cunho metabólico, proporcionado bem estar físico e mental englobando fatores socioeconômicos.

**Palavras-chave:** Atividades, Grupos de risco, Diabéticos.

---

**ATIVIDADES FÍSICAS EM GRUPOS DE RISCO DIABÉTICOS: REVISÃO NARRATIVA****INTRODUÇÃO**

Os aspectos relevantes de inserção do estudo de revisão bibliográfica diante dos grupos de risco como os diabéticos, fazem com que futuros bacharéis em educação física tenha aguçado uma habilidade de restabelecer a autoestima e concomitantemente o condicionamento físico. Proporcionando evitar agravos provocados por essa patologia de uma visão global, trazendo para o usuário uma cronicidade perpetuando limitações conforme atividades propostas por este profissional (RIBEIRO, et al., 2020).

A diabetes é uma doença crônica e que até o momento não há cura, a não ser um tratamento contínuo. E este portador precisa se sensibilizar de suas limitações, com relação

aos aspectos alimentares e algumas atividades físicas que evite o aparecimento de lesões que podem também tornar se permanentes ou de terapêutica continua como; feridas diabéticas, doença arterial periférica, cardiopatias dentre outras (PINTO, et al., 2020).

O profissional em educação física a nível de bacharelado pode atuar em vários aspectos dentro e fora das academias de musculação, tanto traçando metas e objetivos de condicionamento físico e mental para os portadores de diabetes quanto na assessoria presencial ou por mídias, oferecendo desta forma um serviço diferenciado, acolhendo este público que tanto é discriminado pela sociedade por suas limitações. Haja vista que tal atividades precisam ser bem delimitadas conforme orientações de estudos prévios das diversas literaturas existentes no meio científico, e também que este profissional não traga de forma deliberativa uma responsabilidade para si próprio, e sim dividia-la com uma equipe multiprofissional (CHAZARRETA, et al., 2020).

Tal periódico objetivou ressaltar a importância do educador físico no tratamento das doenças crônicas não transmissíveis, e quanto o mesmo pode colaborar significativamente de forma dinâmica para a sociedade não deixando de agregar parcerias de outros profissionais ressaltando a equipe multiprofissional.

## **REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

O estudo de investigação bibliográfica fundamenta se pela análise de acervos disponível nas principais plataformas, questionando as imitações dos portadores de diabetes em atividades físicas de baixo ou grande impacto, ou talvez aeróbico dependendo do proposito objetivados concisamente entre usuário e o profissional de educação física, pois o mesmo precisa estar com o conhecimento teórico atualizado para posteriormente traçar metas em cima das limitações físicas deste referido cidadão (OLIVEIRA, et al., 2020).

A aplicabilidade do conhecimento necessita de uma avaliação sistemática do diabético, pois o mesmo só deverá estar apto para quaisquer atividade física, diante de uma minuciosa anamnese do seu estado geral, através do controle clínico, endócrino, nutricional e em algumas situações ortopédicas. Tais avaliações precisam estar registradas e muito bem manuscritas ou redigidas na ficha do usuário, pois possíveis intercorrências durante as atividades físicas poderão ocorrer como; vertigem, síncope provocadas por níveis alterados de glicemia (hiper ou hipoglicemia) (GOMES, et al., 2020).

O equilíbrio dos níveis glicêmicos não dependem apenas de fármacos hipoglicemiantes e da insulinoterapia, precisa estar associado diretamente com dieta equilibrada acompanhada pelo profissional nutricionista, e principalmente por práticas de atividades físicas de baixo, médio e grande impacto dependendo do aluno em questão. O que chama se de homeostase glicêmica não trata se apenas na redução da taxa de açúcar no sangue do usuário e sim no equilíbrio de acordo com o metabolismo observado durante o decorrer dessas referidas atividades físicas, necessárias não só para queima de gordura tecidual, mas também para melhorar o tônus muscular que pode ser primordial para prevenção de pés diabéticos dentre outras anomalias provocadas pelo diabetes (SILVA, et al., 2020).

O profissional comprometido com o usuário precisa ter empatia diante de todos os aspectos apresentados no momento da avaliação física. Pois cada detalhe se torna primordial relacionando se desde o seu comportamento diante da adesão a prática das referidas atividades propostas, quanto aspectos nutricionais obviamente com o acompanhamento fidedigno de um nutricionista, pois sabe se que toda atividade física necessita de acompanhamento nutricional, principalmente tratando se de diabéticos (MAEYAMA, et al., 2020).

Existem vários ambientes e espaços voltados para atuação do profissional de educação física. Antes esse cenário não era nada promissor, hoje com o avanço de tecnologias, e conquistas diante dos conselhos de classe, o educador físico participa diretamente contribuído para o conhecimento, difundindo resultados de pesquisas como revisão bibliográfica e coleta de dados, também considerado como divisor de águas para as demais profissões no quesito avaliação como um todo de um aluno. Tais espaços como academias, Spas, clínicas de estética, abrigos de idosos, comunidades terapêuticas, dentre outros, podem oferecer serviços inovadores e relevantes para toda a sociedade (CARVALHO, et al., 2020).

Existem parcerias que tornam se essenciais no bom resultado na adesão ao início no ato de se exercitar, podem ser desde profissionais psicológicos quanto fisioterapeutas, ajudando os a ter confiança e talvez sair de suas respectivas zonas de conforto. Atualmente existem protocolos de acordo com cada instituição ou iniciativa privada que seguem criteriosamente a elaboração de metas a serem alcançadas no acolhimento de diferentes portadores de doenças crônicas. Os diabéticos na sociedade detém uma parcela de

cidadãos aderidos em vários programas sociais, o leque de opção do profissional em educação física na atuação podem refletir nas atividades de outros profissionais, com um único propósito, o bem estar do usuário (MORESCHI, et al., 2020).

O educador físico talvez se depare com alunos sequelados como; diminuição da acuidade visual, amputados, portadores de doenças coronarianas, portadores de doença arterial periférica, dentre os diversos males provocados pelo diabetes. Hoje existem estudos que podem exemplificar de forma bem explícita a real necessidade de tratar precocemente tais sequelas, mas para isso precisa-se que o usuário tenha consciência de sua condição, e assume verdadeiramente que precisa estar sempre ativo fisicamente para que não haja a instalação de outros males em decorrência dos agravos provocados pelo diabetes (JUBILINI e BOSCO, 2020).

A avaliação física realizada pelo educador físico perante um aluno precisa ser rica em detalhes, o registro detalhado das informações pode prevenir diversos sinistros dentro dos espaços da prática de atividades físicas. Conforme o ambiente em questão, precisa ter um documento impresso ou digital, registros permanentes enquanto o aluno permanecer matriculado, nesta ficha precisa ter dados pessoais, histórico pregresso e histórico familiar, fatores fundamentais para construir planos e implementar a forma ideal para propor ritmo e indicar o aparelho ou carga adequada para estímulo de hipertrofia e queima de gordura localizada diante da observação de sempre atentar-se quando o aluno está realizando tais atividades pós refeição. Tal avaliação hoje dispõe de tecnologias muito precisas como plicômetros e balança de bioimpedância que são dispositivos disponíveis no mercado para uma avaliação completa (MENEZES, et al., 2020).

Hoje existe um programa do âmbito do governo federal que monitora pacientes diabéticos cadastrados. Este programa se chama HIPERDIA, que não só cuida de diabéticos, mas também de hipertensos, tendo o foco principal manter os níveis glicêmicos nos padrões de normalidade segundo Organização Mundial de Saúde (OMS) e também, ajudar este usuário a inseri-lo na sociedade para ter participação direta em assuntos pessoais do próprio cotidiano, fazendo-os acreditar que não há limitações quanto ser portador de uma doença que ainda não existe cura e sim controle e tratamento. Tratamento este disponibilizado pelo Sistema Único de Saúde (SUS), caso o cidadão não possua convenio particular (CORGOZINHO, et al., 2020).

O diabetes traz diversos impactos sociais, um deles e talvez o principal e a alta taxa de absenteísmo nas principais empresas públicas ou privadas, trazendo prejuízos catastróficos em setores das frentes laborais com o afastamento de profissionais com funções primordiais por conta de agravos provocados pelo diabetes, sabendo se deste fato, o educador físico precisa capitar e acolher muito bem esta clientela, fazendo convencê-lo de que se exercitar pode evitar vários males e mesmo que este aluno não aceite sua condição, possa acreditar que de fato o mesmo possa ter uma vida normal perante as limitações e dificuldades impostas pela doença (SOUSA, et al., 2018).

Atualmente fala se de práticas e exercícios ao ar livre, proposto por muitos educadores físicos em espaços como; praças e parques arborizados, tendo como cenário a natureza como fonte de inspiração tanto para o profissional quanto para o praticante. Algumas academias já praticam essas atividades fazendo com que traga para si um público muito grande trazendo à tona fatores financeiros, onde a redução de uma possível mensalidade de uma academia de desportos traga vantagens financeiras para este profissional tendo uma redução de quase 50% por conta da ausência de aparelhos ou estrutura física que concomitantemente eleve os custos em decorrência da estrutura física e conforto (OLIVEIRA, et al., 2020).

Houve a necessidade de reestruturação curricular do curso de bacharelado, pois toda sociedade cobra mudanças e com essas mudanças inovações tecnológicas causando impactos no comportamento do profissional tendo uma visão de futuro, como um profissional promissor diante das novidades impostas pelas mudanças almejadas. Não seria diferente com o educador físico que antes era limitado apenas em escolas e academias de musculação, hoje sua atuação abrange lugares nunca antes alcançados (SOUSA, et al., 2018).

O profissional bacharelado em educação física precisa estar registrado em seu conselho de classe para realizar suas atividades, mas também precisa expandir se diante do conhecimento que vem agregando valores e reconhecimento mundial, participando de várias pesquisas, principalmente no que tange fisiologia do exercício, trazendo com que traga para si responsabilidades como profissional (CORGOZINHO, et al., 2020).

O papel basilar do educador físico e demonstrar e encorajar que um aluno que procura os espaços para pratica de treinos funcionais são capazes de feitos nunca antes alcançados, é notório neste ambiente a obrigatoriedade de se ter relevância científica e

empoderamento da permanência deste como fundamental a frente da elaboração, previsão e execução de atividades voltadas para o bem estar mantendo obvio as fiscalizações regulares pertinentes dos conselhos de classe profissionais (MENEZES, et al., 2020).

O educador físico a frente de um aluno ou usuário visa aproximar uma realidade nunca percebida no passado, colocando os de fato no enfrentamento das dificuldades diárias impostas pela sociedade, auxiliado mesmo que indiretamente o profissional a aquisição de habilidades ou técnicas atualizadas paralelamente com o respaldo de um cronograma de avaliação individual, nessas avaliações precisando sempre ter aspectos comportamentais deste referido público em questão (SOUSA, et al., 2018).

A prática de atividades físicas são sinônimos de se sentir bem para a grande maioria de quem as praticam, colaborando para a boa forma. O profissional em educação física, em conformidade da sua formação acadêmica trata dos aspectos não só físicos, como também investem em propostas de evolução mental de acordo com as propostas e metas traçadas pelo mesmo, colaborando de maneira significativa como prevenção para que este usuário não migre da atenção primária ou atenção básica para um atendimento ou tratamento a nível da atenção terciária de saúde (NETO, et al., 2020).

Diabetes é um desequilíbrio pancreático que podem desenvolver tanto de forma intrauterina, quanto adquirido ao longo do tempo potencializado por ausência de hábitos saudáveis ou práticas de atividades físicas diárias. O diagnóstico é feito esporadicamente de forma programada ou acidental quando o paciente apresenta sinais e sintomas clássicos como sudorese e pele fria, palidez, poliúria dentre outros sinais e sintomas inerentes a doença (FREITAS, et al., 2020).

A construção deste conteúdo sintetiza e contribuiu uma abordagem sistemática de todos os aspectos voltados na área educacional. Reverberando propostas de melhorias relevantes em tornar um profissional sensível em acolher um usuário e torná-lo capaz de quaisquer atividade, sentindo se bem consigo mesmo. Para um diabético necessita a todo momento do encorajamento vindo do próprio profissional, por isso a real necessidade de estar bem em todo o contexto, porque para oferecer ajuda e tratar do físico e psique do próximo, há uma relevante necessidade de estender o conhecimento até a prática, relevando se abordagem dos demais profissionais envolvidos nesta referida temática (ALMEIDA, et al., 2020).

Atualmente a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) e o Ministério da Saúde (MS) com estudos secundários, identificaram que a grande maioria dos portadores de diabetes que estão sofrendo variados agravos em decorrência da não adesão a exercitar se, está diretamente ou sutilmente relacionado a ausência do profissional educador físico em suas respectivas vidas. Pois trata se do profissional mais habilitado e capacitado para propor planos com a implementação de diversas propostas que o mercado de trabalho demonstra como qualidade de vida (SILVA e FERREIRA, 2020).

Almeja se que boas práticas de atividades locomotoras tornem se o cotidiano do público portador de diabetes o menos sedentário possível, tornando se fator essencial na evolução de agravos provocados por problemas cardiovasculares relacionados diretamente a não adesão ao tratamento diabético (BERTOLDO, et al., 2020).

Ainda de acordo com Boel (2020):

“Conforme dados da Federação Internacional de Diabetes,<sup>1</sup> a prevalência do diabetes mellitus atinge aproximadamente 8,8% da população mundial. Em países da América Central e do Sul, é estimado que 26 milhões de pessoas tenham a doença, sendo que o Brasil encontra-se em quarto lugar no ranking dos 10 países com maior número de pessoas com DM: aproximadamente 12,5 milhões de brasileiros convivem com a doença, e o que torna assustador é o fato que 5,7 milhões destes desconhecem o diagnóstico da doença.<sup>1</sup> A prevalência do DM em homens e mulheres, conforme dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico no ano de 2013, foi de 6,9% na população.<sup>2</sup> Além dessa expansão da doença, deve-se considerar sua gravidade e complexidade para a pessoa e sua família e o impacto que provoca no sistema de saúde brasileiro, pois as modificações que esta pode trazer para a vida das pessoas tendem a comprometer a qualidade de vida das mesmas” (BOEL, 2020, p. 3)

Conforme informações epidemiológicas, o Brasil por ocupar o 4º lugar em doenças crônicas mais especificadamente o Diabetes, tornou se fundamental a inserção do profissional educador físico fazendo parte da rotinas de muitos brasileiros evitando agravos em decorrências de complicações desta referida patologia, ou até mesmo de forma preventiva por fatores hereditários (ALMEIDA, et al., 2020).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O contato direto com alunos ou usuários de diversas classes, culturas e religiões aproxima se de uma realidade que precisa ser enfrentada como profissionais. Divergências de opiniões e a percepção de que o ser humano está em constante mudança, percebe se o quão é importante tratar de forma holística cada aluno avaliado e acompanhado profissionalmente, ainda mais quanto portador de uma doença ainda não curável e sim tratável, ressaltando sempre as particularidades ou individualidades da personalidade de cada um, respeitando decisões conforme o limite do que é certo ou errado. O bacharelado em educação física mesmo com várias conquistas, ainda precisa ser reconhecido como profissional diante da resistência da própria sociedade que persiste em omitir o valor deste colaborador social.

---

## REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA KO. Cuidados direcionados às práticas de educação física escolar para crianças com diabetes tipo I. Rev. Braz. J. Technol., 2020; 3(3): 103-114.
2. BERTOLDO CC, et al. Perspectiva de adolescentes que vivem com diabetes mellitus acerca do autocuidado. Rev. ntqr, 2020;(3): 347-358.
3. BOELL JEW, et al. Resiliência e autocuidado em pessoas com diabetes mellitus. Rev. Texto & Contexto Enfermagem, 2020; (29): 20180105.
4. CARVALHO AZFHT, et al. Adesão ao regime terapêutico de pacientes com diabetes Mellitus: análise de atividades de autocuidado. Rev. Braz. J. of Develop., 2020; 6(7): 48115-48129.
5. CHAZARRETA AV, et al. Terapia Comunitária Integrativa como instrumento de integração, empoderamento e autocuidado de usuários de uma Associação de Diabéticos. Rev. Temas em Educ. e Saúde, 2020; 16(1): 327-340.
6. CORGOZINHO MLMV, et al. Educação em diabetes e mudanças nos hábitos de vida. Educação em diabetes e mudanças nos hábitos de vida. REVISA, 2020; 9(2): 304-12.
7. FREITAS RM, et al. Avaliação do perfil clínico e prática de atividades físicas em idosos diabéticos, cadastrados na Estratégia Saúde da Família. REAS/EJCH, 2020; 48(2159).
8. GOMES JLB, et al. Exercícios físicos em tempo de tela ativo: exergames podem ser uma ferramenta no controle da saúde de diabéticos tipo 1 e 2. Rev. Canoas, 2020; 8(2).
9. JUBILINI DC, et al. Impacto e aderência de indivíduos com diabetes no Programa Academia da Cidade. Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde., 2020; (25): 0136.
10. MAYEAMA MA, et al. Aspectos relacionados à dificuldade do controle glicêmico em pacientes com Diabetes Mellitus tipo 2 na Atenção Básica. Rev. Braz. J. of Develop., 2020; 6(7): 47352-47369.

11. MENEZES MEM, et al. Educação em saúde sobre Diabetes Mellitus para componentes do programa de atenção à terceira idade (PROATI): relato de experiência. *Rev. Braz. J. of Develop.*, 2020; 6(7): 49739-49747.
12. MORESCHI C, et al. Consequências do diabetes na qualidade de vida de usuários na ótica de profissionais de saúde. *Rev. Research, Society and Development*, 2020; 9(7): e801974818.
13. NETO EMN, et al. Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus entre trabalhadores da saúde: associação com hábitos de vida e estressores ocupacionais. *Ver. Bras. Saúde Ocup.*, 2020; (45): e28.
14. OLIVEIRA LO, et al. Concepções acerca da obesidade e diabetes mellitus durante uma intervenção com professores do ensino fundamental. *Rev. Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde.*, 2020; 21(1): 235-250.
15. OLIVEIRA RB, et al. Fatores associados ao comportamento sedentário de diabéticos e hipertensos da atenção básica em Pernambuco: *Revestudo RedeNut*, 2020; 16(2): 212-224.
16. PINTO NV, et al. Características sociodemográficas e de saúde de pacientes diabéticos e/ou hipertensos. *Rev. Perspectiva: Ciência e Saúde.*, 2020; 5 (2): 51-70.
17. RIBEIRO LMA, et al. Qualidade de vida em pacientes diabéticos: revisão de literatura. *REAS/EJCH*, 2020; (58): e4126.
18. SILVA AA, FERREIRA LS. Pé diabético: A importância da adesão do tratamento farmacoterapêutico na prevenção das complicações da diabetes. *Rev. RPBeCS*, 2020; 7(13): 21-27.
19. SILVA ME, et al. Promoção da homeostase glicêmica em indivíduos diabéticos através do exercício físico: Uma revisão narrativa. *Rev. Braz. J. of Develop.*, 2020; 6(7): 44576-44585.
20. SILVA MMS, et al. Avaliação da qualidade de vida em diabéticos e/ou hipertensos usuários de um núcleo de apoio à saúde da família. *SAÚDE REV.*, 2018; 18(50): 41-51.