Trabalho apresentado no 15º CBCENF

Título: BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE AOS PORTADORES DE DIABETES

Relatoria: MARA REJANE SILVA E SOUSA

Autores:
NATÁLIA PEREIRA MARINELLI
LORENA VERAS SANTOS
TARCISO MARINELLI FILHO
JOÃO MARCELO COELHO DE SIQUEIRA

Modalidade: Pôster

Área: Determinantes de vida e trabalho

Tipo: Pesquisa

Resumo:

É imprescindível nos dias atuais, que se abordem as práticas de atividades para o desenvolvimento e manutenção da saúde da população, em especial, da população idosa. Falar de terceira idade nos remete a “lendas e mitos” sobre velhos e indivíduos inativos. Em meio a uma população que vive mais, torna-se de grande valia e exigência atualíssima, o estudo do que propomos neste Trabalho. Talvez que estivéssemos sempre alerta para podermos debater de maneira franca e não preconceituosa este que é um assunto que rende inúmeros periódicos e mesas redondas. O envelhecimento é parte integrante de nossas vidas e estamos fadados a enfrentá-lo de qualquer maneira. Podemos encará-lo de maneira triste e revolta e então nos entregarmos a um processo de degradação, não só corpórea, mas também espiritual, ou então podemos mergulhar em uma velhice desafiadora e feliz com práticas que façam com tenhamos uma qualidade vida maior e melhor. O diabetes é uma doença crônico-degenerativa, considerada uma prioridade entre as Doenças e Agravos Não-Transmissíveis, sendo comum na população idosa. Constitui um risco para futuras incapacidades, necessitando de ações que se voltem para a educação em saúde, priorizando o estilo de vida saudável, incluindo uma boa alimentação, seguimento correto da terapêutica medicamentosa e a prática de exercícios físicos. O objetivo deste estudo é descrever os benefícios que a atividade física trás à população idosa com Diabetes. Trata-se de uma revisão da literatura realizado nas principais bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde, nos últimos 5 anos. Foram identificados com benefícios: Na associação entre o exercício e a saúde, sabe-se que a adoção de um estilo de vida não sedentário, calcado na prática regular de atividade física reduz o risco para o desenvolvimento de complicações da maioria das doenças crônicas degenerativas, em especial o diabetes, além de servir como elemento promotor da auto-estima e do convívio social. Observou-se também que a insulina exógena e/ou os hipoglicemiantes orais têm sua ação aumentada pelo aumento do metabolismo. Concluiu-se que a prática assídua de atividade constitui fator importante no processo de resgate da autoestima, sociabilidade e valorização da pessoa da Terceira Idade, melhorando o controle da glicemia, sendo fator primordial para a prevenção de complicações oriundas desta doença.