

## Trabalho apresentado no 13º CBCENF

**Título:** A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA ASSOCIADA A HABITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO DIABÉTICO DO TIPO 2

**Relatoria:** RENATA ALBUQUERQUE DE ANDRADE  
JANAÍNA FERNANDES CAVALCANTE

**Autores:** VIRGÍNIA MARIA CARVALHO SALMITO  
ISABELA BARBOSA ESTEVAM  
INDAYANNA TEIXEIRA DE PAULA

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Ensino e pesquisa

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

Diabetes Mellitus (DM) tem tomado grandes proporções no mundo. Considerada uma doença crônica, se caracteriza pelo aumento da glicose sanguínea, apresentando-se de duas formas principais: tipo 1 e 2. Nos dias atuais nota-se um aumento na prevalência de DM-2, no qual ocorre produção insuficiente de insulina ou há incapacidade de utilizá-la. Estudos relatam que o aumento ocorra devido à mudança de hábitos alimentares, como o predomínio de uma dieta ocidental contendo alimentos ricos em açúcares e gorduras. Aliado a essa mudança, percebe-se o declínio da prática de exercícios físicos. Objetivou-se identificar as dificuldades que impedem a realização da prática física e da ingestão de alimentos saudáveis para os pacientes com Diabetes Mellitus tipo 2. Trata-se de uma revisão de literatura acerca do tema em questão, de natureza quantitativa, realizada por meio da leitura de artigos científicos, publicados em meios eletrônicos como no banco de dados Scielo e Lilacs, no período de setembro a novembro de 2009. Segue as normas da ABNT. Mudanças no estilo de vida da população são apontadas como uma das principais ações interventivas necessárias para a diminuição da prevalência do DM-2, uma vez que a prática de atividade física e de uma alimentação saudável não se faz mais tão presentes na rotina da maioria dos brasileiros. Devido à rotina atribulada, torna-se mais difícil se ter um olhar criterioso acerca da própria saúde. Os resultados esperados não são alcançados apenas com planos interventivos, mas também através da prevenção, fato já comprovado por estudos. A conscientização por parte da população acerca da necessidade de tornar os hábitos de vida mais saudáveis, aliada à atuação dos profissionais de saúde de forma preventiva e terapêutica, formam a combinação perfeita para se atingir a redução da incidência e melhor controle do DM-2. O Diabetes Mellitus é uma doença crônica que tem apresentado uma grande prevalência, com altas taxas de mortalidade nos últimos anos. A mudança atual no estilo de vida da população resulta em hábitos alimentares inadequados e uma frequência baixa, ou até mesmo inexistente, de atividade física. Tais fatores têm-se mostrado como vilões nesse contexto, assim, ações educativas, promoção de melhoras no estilo de vida, na qualidade da alimentação e o incentivo à prática de exercícios físicos são fatores primordiais para se atingir uma melhora dessa situação.