



D – 9

## REVISAO BIBLIOGRAFICA SOBRE EFEITOS DOS EXERCICIOS FISICOS EM DIABETICOS

Larissa Gabrielle de Lima Amancio (Acadêmica)  
Curso de Licenciatura em Educacao Fisica – Puc Goias  
Contato: Larissa.senaprev@gmail.com

Existem muitos experimentos realizados com diabéticos tipo 1 e tipo 2, ao longo dos últimos vinte anos. Tais experimentos analisam e evidenciam as respostas fisiológicas que um diabético sofre quando utiliza atividades físicas sistematizadas. Esses experimentos tem servido como ponto de partida para evidenciar a importância dos exercícios físicos para a melhora da aceitação insulínica de um diabético. Temos os primeiros e mais importantes estudos experimentais realizados por Helmrich e Manson et al (1991), Pan et al (1997), Knowler (2003) e etc., que comprovam que diabéticos que praticaram atividades físicas com ou sem adoção de dieta ou medicamento, conseguiram reduzir o risco de diabetes de 31% a 58%. Alguns estudiosos como Nahas (2013), demonstram conceitos sobre qualidade de vida e tanto para indivíduos ativos como para sedentários, ele evidencia a importância dos exercícios físicos regularmente. Alguns órgãos de saúde como a OMS – Organização Mundial de Saude (2001; 2003; etc) define alguns conceitos chaves de definições de mudança de hábitos diários para que o individuo diabético possa melhorar ou se tornar aceitável a insulina.

### Palavras-chave: