

O IDOSO PORTADOR DE DIABETES MELITTUS E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Suely Pereira Monteiro¹, Isabelle Rebelo Simões Nobre², Tatiana Peres Santana Porto Wanderley³, Solange Maria Miranda Silva⁴, Simone Sampaio da Costa⁵

A prática de atividade física é uma modalidade de controle e tratamento para o idoso portador de diabetes, que proporciona benefícios como longevidade, autonomia física e psíquica com estilo de vida ativo. Nesse contexto os objetivos desse trabalho foram destacar na literatura os benefícios proporcionados pela prática regular de atividade física ao idoso portador de diabetes; identificar a percepção dos mesmos sobre a importância dessa prática para o melhor controle da patologia; avaliar na literatura quais são os tipos de exercícios que contribuem para promoção da saúde dos diabéticos com idade acima de 60 anos; verificar quais são as recomendações para uma assistência de enfermagem visando à qualidade de vida. Foi realizada uma revisão literária, trabalhou-se com 18 publicações de acordo com a relevância, objetivos do estudo e critérios de inclusão e exclusão. A pesquisa mostrou que os principais benefícios proporcionados são o controle da glicemia e da pressão arterial, sentimento de bem-estar, autoestima elevada, longevidade, melhoria no equilíbrio emocional e maior interação social. A caminhada foi a atividade física mais recomendada. A assistência de enfermagem é essencial para informar, prestar cuidados aos idosos, promover ações educativas sobre o autocuidado, favorecendo o enfrentamento e controle da doença. Concluímos que a prática regular de exercícios é fundamental para a qualidade de vida e promoção da saúde. O estudo trará contribuições para a enfermagem, pois, o enfermeiro tem papel primordial, visto que, suas ações educativas geram conhecimentos sobre os benefícios da atividade física, a importância do controle glicêmico e uso correto da medicação, onde o idoso diabético realiza o autocuidado, adere ao tratamento e evita as complicações.

Palavras Chave: Idoso. Atividade física. Diabetes Mellitus.

1. Enfermeira. Graduada no Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).
2. Graduanda em enfermagem no Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA). e-mail: rebeloisabelle@gmail.com
3. Enfermeira. Especialista. Docente do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).
4. Enfermeira. Doutora. Docente do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).
5. Enfermeira. Especialista. Docente do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).