



## EXERCÍCIO E DIABETES: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO DESENVOLVIDA POR ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Gustavo Marques Vilela <sup>1</sup>

Victor da Silva Rodrigues Pereira <sup>2</sup>

Denis William Oliveira <sup>2</sup>

Evandro Salvador Oliveira (orientador) <sup>3</sup>

**RESUMO:** Este relato de experiência refere-se a uma proposta de intervenção, que traz como tema o exercício físico e o diabetes. Conhecida como diabetes *mellitus*, ela é uma doença que atinge grande parte dos brasileiros, além de, nos últimos tempos, ter aumentando de maneira muito rápida o número de pessoas que a possui em nosso país. Cerca de nove milhões de brasileiros tem o diabetes, e, enquanto acadêmicos do curso de Educação Física, esse dado nos preocupa muito, pois ela é uma doença silenciosa e alguns cuidados de prevenção e tratamento devem ser preconizados. Nesse sentido, alunos do terceiro período de Educação física da Unifimes, durante uma atividade na disciplina Fisiologia do Exercício, ministrada pelo Prof. Me. Evandro Salvador, desenvolveram um projeto de intervenção que foi realizado no Colégio Dep. José Alves de Assis, em Mineiros, Goiás. A intervenção teve como objetivo conscientizar estudantes do Ensino Médio sobre o que é a doença, quais seus sintomas, suas formas de prevenção e como o exercício físico orientado pode ajudar no tratamento e controle desta doença silenciosa. A metodologia do trabalho é pautada nos pressupostos da abordagem qualitativa, com a utilização de autores do campo da saúde, mais especificamente da fisiologia do esporte e do exercício. Trata-se de uma ação realizada por meio de uma palestra educativa, voltada aos alunos e alunas da turma do primeiro ano do Ensino Médio, no mês de maio. O foco consistiu em apontar e discutir alguns pontos sobre o diabetes, como deve ser a alimentação de um diabético, bem como apontar as diferenças dos tipos de diabetes. Foi escolhida uma escola, porque hoje em dia nem todo mundo tem acesso às informações sobre o diabetes, principalmente os jovens, que, em muitos casos, acham que nunca poderão adquirir ou nem sabem a gravidade que a doença pode causar, pois o diabetes pode atingir qualquer pessoa jovem, adulta ou idosa. Como conclusões, destaca-se que o objetivo incidiu em esclarecer e conscientizar os estudantes sobre o tema proposto, por meio de relações dialógicas e espaços para problematizar questões. Contudo, este trabalho, além de levar o conhecimento sobre o diabetes para os jovens, obteve espaço para salientarmos o quão importante a atividade física é na vida das pessoas. Assim, percebe-se que o exercício não serve apenas para diversão e lazer, mas para proporcionar o bem estar, a inclusão social e principalmente para promover a saúde. Esse também é um dos papéis do Educador Físico, incentivar as pessoas a praticar atividade física.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Prevenção de doença. Intervenção.

**Eixo Temático:** Ciências Humanas e Sociais: Educação Física.

---

<sup>1</sup> Unifimes; Graduando em Educação Física (bacharelado); E-mail: Gustavo\_marques\_vilela@hotmail.com

<sup>2</sup> Unifimes; Graduando em Educação Física(bacharelado); E-mail:Vitor.e.f@outlook.com.

<sup>2</sup> Unifimes; Graduando em Educação Física(bacharelado); E-mail: d.williams18@hotmail.com.

<sup>3</sup> Unifimes – Docente e coordenador do curso de Educação Física. Doutorando em Educação pela Universidade de Uberaba. Doutorando em Estudos da Criança, Educação Física, Recreação e Lazer pela Universidade do Minho – Portugal. E-mail: evandro@fimes.edu.br