

## CAPITULO I

### INTRODUÇÃO

#### 1.1. Enquadramento do Estudo

As doenças metabólicas estão entre os principais problemas que afectam as sociedades, neste final de século, particularmente as sociedades industrializadas. Os erros alimentares e o sedentarismo, contribuem de forma decisiva para esta lamentável realidade. (Becerro, 1992)

A diabetes é uma das doenças consideradas como epidemia do século XX. É necessário trabalhar para que este cenário possa ser alterado, nomeadamente com medidas de carácter preventivo.

Segundo (Steen, 1994) podemos considerar então que, o exercício físico ajuda a prevenir doenças graves como a obesidade, diabetes, hipertensão, oferecendo uma oportunidade para o lazer, integração social, desenvolvimento da atitude, auto-estima e confiança.

A alimentação é um outro factor preponderante no tratamento da diabetes e prevenção das suas complicações tardias assim, torna-se indispensável que ela ocupe um lugar de destaque no processo educativo do diabético.

Os benefícios do Exercício Físico Regular (EFR) para a saúde são múltiplos e de tal modo diversificados, que poderá afirmar-se que nenhum sistema orgânico escapa à sua influência. As doenças metabólicas figuram entre as patologias que mais beneficiam com o EFR, não só em termos de prevenção mas também em termos de tratamento e reabilitação. (Becerro, 1992)

Segundo o mesmo autor a prescrição do exercício físico, deveria obedecer aos mesmos princípios de outras prescrições. Esta será tão mais adequada quanto maior for o conhecimento relativamente ao tipo de exercício a prescrever ao doente e ao problema que se pretende minorar.

## 1.2. Objectivos e Pertinência do Estudo

Vários estudos, realizados nos últimos anos, têm referido a importância do exercício físico quer na prevenção, quer no tratamento da diabetes.

No entanto, poucos estudos abordam a prescrição de exercício para os diabéticos com uma complicação específica, assim achamos de real valor e bastante pertinente a abordagem a este tema.

A vida de um diabético deverá estar intimamente ligada com três conceitos/pilares do tratamento – exercício, alimentação/dieta e tratamento farmacológico (quando necessário). Visto isto, outro dos objectivos pretendidos com a realização deste estudo foi procurar realizar/combinar uma prescrição de exercício com uma prescrição nutricional. Daqui surgem as questões:

- Será, a combinação de exercício físico com alimentação, benéfica para este grupo de diabéticos com hipertensão?
- Poderá a manutenção e continuação de um programa de exercício contribuir para uma melhoria da qualidade de vida do diabético tipo II hipertenso?
- Estará uma prescrição regular de exercício na origem da prevenção de outras complicações da diabetes?

Com esta investigação pretendemos dar o nosso contributo a posteriores estudos dentro da avaliação e prescrição de exercício e nutricional dos diabéticos tipo II com hipertensão.

O estudo apresentado está dividido em cinco capítulos. O capítulo I – Introdução – inicia-se com um enquadramento do estudo. De seguida são apresentados os objectivos e pertinência do estudo. No capítulo II, efectua-se uma Revisão da Literatura. Seguidamente no capítulo III é apresentada a Metodologia constituída por diversos pontos, entre eles um programa de exercício e outro alimentar. No capítulo IV serão expostas as conclusões, limitações do estudo e sugestões para estudos futuros, indicando em que sentido estes se poderão orientar. No capítulo V encontram-se a Bibliografia e os Anexos.