

# IMPORTÂNCIA DA DIETOTERAPIA E DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA DESPORTISTAS PORTADORES DE DIABETES MELLITUS OU HIPERTENSÃO ARTERIAL

Congresso Online de Nutrição Clínica Avançada, 2ª edição, de 04/04/2022 a 07/04/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-53-6

RIBEIRO; Joseana Moreira Assis<sup>1</sup>, FERREIRA; Gabriel Carrera<sup>2</sup>, PEREIRA; Matheus André de Souza<sup>3</sup>, MELO; Débora<sup>4</sup>, OLIVEIRA; Francisca<sup>5</sup>

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O diabetes mellitus se caracteriza por três tipos de diabetes: o diabetes gestacional, tipo I e o tipo II, e a hipertensão é uma doença multifatorial caracterizada por níveis elevados de pressão arterial, sendo a dietoterapia importante no tratamento a qual requer uma alimentação variada, formando um equilíbrio de nutrientes e o exercício associa no controle metabólico, na hemoglobina glaciada e mortalidade cardiovascular. **OBJETIVO:** Verificar a importância da dietoterapia e do exercício físico para desportistas portadores de diabetes mellitus e hipertensão arterial na cidade de Belém. **MATERIAL E MÉTODOS:** Para coleta de dados foi utilizado um questionário, não identificado, autopreenchimento, com 28 questões, sendo 5 gerais, 10 voltadas para diabéticos, 13 para hipertensos, com perguntas direcionadas ao dia - a - dia dos alunos para identificação dos benefícios da prática do exercício físico, verificando os hábitos alimentares e se ocorreu alterações na melhora da qualidade de vida com auxílio da dietoterapia e do exercício físico, com autorização do Comitê de Ética em Pesquisa CAAE: 02162512.9.0000.5169. Tendo como universo desportistas praticantes de musculação portadores de diabetes mellitus ou hipertensão arterial de ambos os sexos, na faixa etária de 18 a 70 anos de idade, alunos de duas academias de Belém - PA. **RESULTADOS:** A partir da análise foi possível evidenciar que 89,98% dos diabéticos e 86, 26% dos hipertensos mostraram - se muito boa e boa a qualidade de vida, sendo que todos (100%) praticam exercício físico 3x na semana regularmente há pelo menos 6 meses e apenas 9% não seguem orientação nutricional corretamente. **CONCLUSÃO:** Os resultados foram considerados positivos, o estilo de vida relacionando dietas e exercício físico interfere diretamente na saúde do hipertenso e diabético, inclusive contribuindo principalmente para o controle glicêmico e arterial. Em relação a qualidade de vida, dos desportistas diabéticos e hipertensos, é considerada adequada para os portadores das doenças.

**PALAVRAS-CHAVE:** Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial, Exercício Físico

<sup>1</sup> CESUPA, joseanaassis@gmail.com  
<sup>2</sup> CESUPA, nutrigabrielcarrera@gmail.com  
<sup>3</sup> CESUPA, matheuscesupa@gmail.com  
<sup>4</sup> DM, joseanaassis@gmail.com  
<sup>5</sup> CESUPA, joseanaassis@gmail.com