EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA MANUTENÇÃO COM EQUIDADE ÀPORTADORES DE DIABETES MELLITUS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

#### ¹ARAUJO, Lorrane; ²DIAS, Wesley; ²PINTO, Izabela;

#### ³FERREIRA, Elizabeth.

**Introdução: Com a modernidade, vem à comodidade surgindo o sedentarismo, proporcionando o surgimento de diversas patologias, como o Diabetes Mellitus (DM). A DM é uma doença crônica que se obtém por maus hábitos alimentares ou geneticamente. Dados da Organização de Saúde (OMS) apontam que 16 milhões de brasileiros sofrem de DM¹.Os benefícios do exercício regular contribuem para uma vida mais saudável, principalmente para portadores de DM. A equidade é um principio** destinado a assegurar o exercício dos direitos sociais e individuais, bem como a liberdade, a segurança, bem-estar e sem preconceitos sociais². O exercício físico tem sido proposto como tratamento não farmacológico do diabetes por seu efeito hipoglicemiante³. **Objetivos**: Relatar a experiência dos acadêmicos de Enfermagem, durante uma ação socioeducativa, referente aos benefícios dos exercícios físicos com pessoas vivendo com DM. **Metodologia**: Trata-se de um trabalho descritivo, do tipo relato de experiência, realizado em 29 de novembro de 2018 no Bosque Rodrigues Alves em Belém/Pará. A maloca rústica do local serviu de apoio para uma ação socioeducativa focando portadores de DM. Nesse ínterim, de manhã, um grupo de académicos de enfermagem realizou atividades educativas e a medição da glicemia. Após a verificação da glicemia, foram levantadas questões relevantes de equidade social dentro do grupo, equiparando a necessidade de cada um e suas limitações visando à integração nos exercícios, haja vista que este grupo era composto por crianças, jovens, adultos e idosos. Considerando a necessidade de repassar ensinamento sobre o uso benéfico de exercícios corporais para colaborar a terapêutica usada para DM. No ato foi tirado duvidas sobre; Como realizar exercícios e como fazer a manutenção da atividade diária. Para demonstrar que pode haver equidade em um grupo distinto de pessoas, fez-se alongamentos ao som de musicas, teve por objetivo buscar integração e bem- estar, elevando assim a autoestima. O publico mostrou-se sempre atento, obtendo respostas positivas de cada um. Por fim, foi novamente medida a glicemia para constatar se houve melhoras no índice glicêmico, assim comprovando a eficácia dos exercícios. Este momento ativo dos participantes elevou a integração que se buscava de empeço. **Resultados**: Ao iniciar o ato, mostraram-se animados, conversando e observando o andamento das informações transmitidas. No decorrer da prática, sentiram-se mais confortáveis, tendo feitos de danças entre os alongamentos. Dessa forma, ficaram mais risonhos e com a autoestima elevada. A interação por completo do público foi encantadora para o universitário e obteve bons momentos, com o esclarecimento adequado do assunto. Além de ressaltar a equidade, o método repassado foi positivo e igualitário para todos. **Considerações Finais**: Por intermédio da apresentação da dinâmica integrativa, evidenciou-se como uma atividade de fácil entendimento e eficaz, alcançando os resultados aos quais se esperava, pois promoveu a interação entre todos, proporcionando uma abordagem pedagógica, divertida para o público, sobre um tema bastante relevante em suas vidas. Dessa forma, a absorção do conteúdo exposto fará diferença, tendo em vista que os quais se encontravam saberão atenuar sobre os cuidados nas práticas de exercícios físicos, melhorando a autoestima e sendo detentores do conhecimento igualitários. O processo de exercícios físicos adjunto a direitos humanos faz a manutenção da vida com qualidade.

**Descritores: Diabetes; Exercícios Físicos; Equidade em saúde.**

**Referências**

1. Fiocruz [homepage na internet]. Taxa de incidência de diabetes cresceu 61,8% nos últimos 10 anos[acesso em 27 abr 2019]. Disponível em: https://portal.fiocruz.br/noticia/taxa-de-incidencia-de-diabetes-cresceu-618-nos-ultimos-10-anos.
2. Brasil. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.
3. Barrile SR, Coneglian CB, Gimenes CG, Conti MHS, Arca ED, Junior GR, et al. Efeitos agudo do exercício aeróbio na glicemia em diabéticos 2 sob medicação. Rev Bras Med Esporte 2015; 21(5): 360-363.

1 Discente do curso de graduação em enfermagem na Universidade do Estado do Pará (UEPA). lorraneteixeiraraujo3@gmail.com.

2 Discente do curso de graduação em enfermagem na Universidade do Estado do Pará (UEPA).

2 Discente do curso de graduação em enfermagem na Universidade do Estado do Pará (UEPA).

3 Especialista em Enfermagem em Nefrologia. Enfermeira. Profesora do componente curricular Introdução a Enfermagem. Universidade Federal do Pará (UFPA).