



ARTIGOS TÉCNICOS



**Programa Nacional de
Marcha e Corrida**

**Largo da Lagoa, 15 - B
2799-538 - Linda-a-Velha**

21 414 60 20

www.marchaecorrida.pt

ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

A prática da marcha e corrida em diabéticos

Existem diversos cuidados a ter na prática desportiva em pessoa com diabetes. Conheça alguns desses cuidados.

- A prática de exercício físico regular é «fundamental» para tratar, controlar e evitar complicações tardias relacionadas com a doença.
- É importante saber realizar os ajustamentos alimentares e/ou medicamentosos para a manutenção da homeostasia metabólica durante e após a actividade física. Leve consigo o medidor de glicemia.
- Por vezes é necessário que o diabético (dependendo do seu grau) tenha que fazer adaptações na sua dieta e/ou diminuir a quantidade de insulina antes da actividade para manter a glicemia próxima do nível normal durante o exercício. Estas alterações dependem de vários factores, por isso é de extrema importância o acompanhamento de técnicos especializados: equipa médica qualificada, nutricionista e o profissional de desporto.
- Tanto a falta, quanto o excesso de exercícios podem ser danosos no organismo, especialmente tratando-se de pessoas com problemas metabólicos.
- Conheça os seus pés. Olhe para os pés antes de se exercitar. Após o exercício verifique novamente. Se notar que as irritações ou cortes se agravaram, ou se tiver bolhas, contacte o seu médico. Esqueça a moda, o conforto dos seus pés é que importa.
- Se iniciar uma nova actividade ou aumentar a sua intensidade ou duração, teste o nível da sua glicose no sangue a cada 30 minutos durante o exercício, especialmente se tiver diabetes tipo 1. É difícil saber como as novas actividades ou exercícios mais intensos ou extensivos irão agir no nível da glicose. Não se arrisque. Teste a cada ½ hora ou até você sentir como os exercícios afectam o nível da glicose.
- Sempre que for realizar uma actividade física leve um lanche consigo.
- Não se esqueça de testar o seu nível de glicose no sangue diversas vezes após o exercício.
- Por vezes acontece que necessita de diminuir a sua dosagem de insulina ou medicamento oral. Noutras situações a glicose pode aumentar no sangue. Aprenda a conhecer o seu corpo. Esteja atento.