

Título: Níveis de glicose de alunos do ensino médio durante o esforço

Autor(es) Anna Caroliny Lopes Machado; Paulo Roberto Nogueira; Ricardo Mariano Dublasievicz; Hugo França; Carlos Soares Pernambuco*

E-mail para contato: karlos.pernambuco@hotmail.com

IES: UNESA

Palavra(s) Chave(s): Glicose; Exercício; Educação Física Escolar; Metabolismo

RESUMO

A insulina é o principal hormônio que regula a quantidade de glicose absorvida pela maioria das células a partir do sangue, principalmente células musculares e de gordura, mas não células do sistema nervoso central, a sua deficiência ou a insensibilidade de seus receptores desempenham um papel importante em todas as formas da diabetes mellitus. A síndrome metabólica – também conhecida como síndrome X, síndrome da resistência à insulina, quarteto mortal ou síndrome plurimetabólica – é caracterizada pelo agrupamento de fatores de risco cardiovascular como hipertensão arterial, resistência à insulina, hiperinsulinemia, intolerância à glicose/diabetes do tipo 2, obesidade central e dislipidemia (LDL-colesterol alto, triglicérides alto e HDL-colesterol baixo). E estudos epidemiológicos e clínicos têm demonstrado que a prática regular de atividade física é um importante fator para a prevenção e tratamento dessa doença. Tem sido demonstrado que uma única sessão de exercício físico aumenta a disposição de glicose mediada pela insulina em sujeitos normais, em indivíduos com resistência à insulina parentes de primeiro grau de diabéticos do tipo 2, em obesos com resistência à insulina, bem como em diabéticos do tipo 2, e o exercício físico crônico melhora a sensibilidade à insulina em indivíduos saudáveis, em obesos não-diabéticos e em diabéticos dos tipos 1 e 2. Os benefícios a médio e longo prazo, da prática regular de atividade física, contribuem para diminuir os fatores de risco para o desenvolvimento da doença cardiovascular. O objetivo do estudo foi verificar o efeito agudo do exercício físico nos níveis de glicose em alunos do Ensino Médio durante uma partida de futsal. Pesquisa de cunho quase experimental, com 10 alunos do ensino médio da CIEP 384 - GUIMARÃES ROSA - Município de Araruama. Foram respeitados os procedimentos éticos para a pesquisa em seres humanos de acordo com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Foi utilizado o glicosímetro da marca accu-chek active e fitas de medição da mesma marca, agulhas, luvas, algodão, álcool. Solicitou-se aos participantes do estudo para não se alimentar pelo menos três horas antes da realização do experimento. Foram feitas três medidas e os resultados médios foram REPOUSO - 91,22; 10 MIN - 104,66 e 20 MIN - 109,56. Conclui-se que o metabolismo do grupo observado promoveu um reciclagem rápida da glicose, através dos sistemas fisiológicos, creditando à modalidade, por não ser contínua, permitiu que os sujeitos recuperassem sua condição durante a atividade.