



Atividade Física Para Diabéticos

Flavia Lourencao Silva (Autor), THAMIRES PEREIRA MATOS (Autor), Paulo Ernesto Antonelli (Orientador)

O exercício físico é considerado um dos componentes para melhoria das condições de saúde em diabéticos, quando feito de maneira regular e bem orientado, podem trazer diversos benefícios a curto, médio e longo prazo. Dentre os benefícios a curto prazo, podemos citar o aumento do consumo de glicose pelo músculo em atividade, contribuindo assim para o controle da glicemia. Partindo desse pressuposto, entende-se que a Educação Física pode edificar programas de exercícios físicos que, estejam ancoradas na busca da elevação dos gradientes da vida com qualidade, da autoimagem e autoestima, bem como, da melhoria dos graus de independência e mobilidade das pessoas com diabetes. Sendo assim o objetivo do presente projeto é desenvolver de forma sistêmica e continuada, atividades físicas que possam agregar valores para a manutenção da saúde e bem-estar nas pessoas com diabetes. O projeto oferece aulas com atividades aeróbicas e exercícios resistidos, com intensidade moderada, duas vezes por semana à integrantes da Associação dos Diabéticos de Ouro Preto, com duração de 60 minutos/aula. No momento o projeto conta com 13 idosos sendo 10 mulheres e 3 homens, com a média de idade 64,8 anos. Na primeira avaliação foi identificado com relação aos indicadores de desempenho as seguintes medidas: o IMC do grupo estava na faixa de $26,8 \pm 4,4$, circunferência mulheres cintura $92,3 \pm 7,09$ e quadril $97 \pm 2,8$, homens $89,5 \pm 14,8$, cintura e $46,02 \pm 63,6$ quadril, a frequência cardíaca de repouso $78,2 \pm 13,2$ pressão arterial $156 \times 85 \pm 33 \times 15$ e teste equilíbrio/número de repetições (30 segundos) $10,8 \pm 2,2$. Constatamos que o grupo possui composição corporal, condição cardiovascular e equilíbrio desfavoráveis, além de muitos possuírem outras patologias como hipertensão, cardiopatia, obesidade associadas, porém foram relatadas melhoras na autonomia em atividades do dia a dia, bem-estar e melhoria da qualidade de vida e com isso espera-se após a reavaliação dos indicadores que haja melhoria na saúde.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto