Encontro de Saberes 2015 - XVI Seminário de Extensão

Atividade Física Para Diabéticos

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

Instituição de Ensino - Universidade Federal de Ouro Preto

Palavras Chaves:

Resumo:

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±4,4, circunferência mulheres cintura 92,3± 7,09 e quadril 97±2,8, homens 89,5 ±14,8, cintura e 46,02 ±63,6 quadril, a frequência cardíaca de repouso 78,2 ±13,2 pressão arterial 156x85±33x15 e teste equilíbrio/número de repetições (30segundos) 10,8 ±2,2. Constamos 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.

Publicado em:

- Evento:Encontro de Saberes 2015
- Área:
- Subárea: