

Atividade física para pessoas com diabetes

FLAVIA LOURENCAO SILVA (Autor)

Introdução: A atividade física desempenha papel fundamental na: promoção e manutenção da saúde, no controle do tratamento de doenças. Nessa dimensão, 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 tem sido 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 aos integrantes da Associação dos Diabéticos de Ouro Preto aulas de ginástica 2 vezes por semana com duração de 60 minutos, preferencialmente trabalho de flexibilidade, equilíbrio e exercícios resistidos. No processo de avaliação inicial (n=13, 10 mulheres 3 homens) média de idade 64,8 anos, foi identificado com relação aos indicadores de aptidão física relacionada a saúde as seguintes medidas: IMC faixa do grupo $26,8 \pm 4,4$, 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, 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) $10,8 \pm 2,2$. Observou-se que o grupo possui seis indivíduos hipertensos que fazem uso de medicamento, não é feito controle da PA durante as aulas desses indivíduos, foi observado também no grupo uma composição corporal, condição cardiovascular e equilíbrio desfavorável os quais associamos a idade dos indivíduos e patologias, com isso espera-se após a reavaliação dos indicadores que haja melhoria na aptidão física relacionada a saúde. *Caracterização da amostra e média (\pm desvio-padrão)

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto