

### **Atividade Física Para Idosos Diabéticos**

Mário Augusto Silva Lemos (Autor), Cristina Maria de Oliveira Trindade (Co-Autor), Paulo Ernesto Antonelli (Orientador)

Ao longo do processo de envelhecimento ocorre naturalmente um declínio da capacidade funcional, um possível aparecimento de doenças neurodegenerativas e os efeitos negativos das doenças crônicas são perceptíveis, além de possíveis dificuldades em realizar tarefas do cotidiano que requerem força e flexibilidade. FRONTERA et al. (1991) cita que com o envelhecimento, ocorrem alterações na composição corporal, como o declínio da massa muscular esquelética, dificultando a realização de funções rotineiras, fator este que influencia na perda de independência do indivíduo, pois o mesmo deixa de realizar funções como abrir recipientes ou levantar-se da cadeira ou da cama de forma autônoma (LEMURA e DUVILLARD, 2006). MATSUDO et al. (2000) cita que à medida que as pessoas envelhecem, ocorre uma necessidade de se desenvolver estratégias que tentem minimizar os efeitos do avanço da idade. Com isso, o programa Atividade Física para Idosos Diabéticos realizado nas dependências do Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP), tem o objetivo de promover saúde, qualidade de vida e bem estar a essa população específica através de atividades físicas mesclando trabalhos aeróbicos e exercícios de força. Tal combinação auxilia na melhora das capacidades funcionais primordiais desses idosos como sentar, levantar, agachar, e demais atividades do cotidiano. O grupo é composto por 10 a 12 idosos, com idades variando entre 66 a 80 anos, e que são clinicamente diagnosticados com Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2).

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto