Atuação do Projeto "Atividade Física e Saúde Cardiometabólica" na prevenção e tratamento do diabetes em idosos.

AUTORES: HILTOMAR MARTINS OLIVEIRA JÚNIOR (Autor), Keveenrick Ferreira Costa (Co-Autor), Brena Paiva Silva (Co-Autor), Matheus Almeida Souza (Co-Autor), Clarice Lima Alvares da Silva (Co-Autor), Lina Rodrigues de Faria (Co-Autor), Andréia Cristiane Carrenho Queiroz (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: glicemia, exercício físico, envelhecimento

RESUMO:
Introdução: Sabe-se que com o avanço da idade ocorre o aumento da prevalência de doenças cardiometabólicas, como diabetes, hipertensão, dislipidemia e obesidade. Entre as medidas preventivas e de controle para estas doenças, a prática de atividade física se destaca pelo amplo acesso e boa aceitação entre idosos. Objetivo: realizar uma oficina gratuita à idosos frequentadores do SESC-GV, promovendo uma vivência teórico-prática sobre os benefícios e riscos sobre a prática de atividade física e o diabetes. Métodos: O projeto "Atividade Física e Saúde Cardiometabólica" desenvolve atividades de extensão contínuas e pontuais em diferentes locais da cidade de Governador Valadares, com atuação de professores e alunos dos cursos de Educação Física e Fisioterapia. A oficina sobre atividade física e diabetes foi realizada no SESC-GV em comemoração ao Dia Mundial do Diabetes e teve o apoio do Núcleo de Estudos da Pessoa Idosa (NEPI). Resultados: Ocorreu uma palestra com explicações sobre os benefícios e riscos do exercício físico para o indivíduo diabético, bem como sobre os cuidados importantes antes, durante e após a prática de exercícios físicos. Além disso, os idosos participaram de uma aula prática com exercícios de alongamento e diferentes tipos de exercícios aeróbicos de deslocamentos. Durante os exercícios, os idosos recebiam informações sobre a prática de atividade física e sobre cuidados específicos para o paciente diabético. Por fim, todos receberam folhetos informativos sobre exercícios de alongamento e sobre atividade física e diabetes. Conclusão: Os participantes mostraram-se bastante interessados em todas as atividades desenvolvidas e também puderam falar de suas dúvidas e experiências. Os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos podem contribuir para o aumento do nível de atividade física destes idosos, de forma segura e consciente. Fomento: UFJF; MEC; FAPEMIG (APQ-00133-14).

Instituição de Ensino: Universidade Federal Juiz de Fora

ISBN: 978-85-93416-00-2