

## EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA, EM PACIENTE DIABÉTICOMELLITUS TIPO II <sup>1</sup>

Autor: Eduardo Silveira Netto.

O Diabete Mellitus acomete 7,6% da população brasileira entre 30 e 69 anos (VIVOLO, 1996). A prática de atividade física é freqüentemente recomendada no tratamento do Diabetes Mellitus ( TSUI & ZINMAN, 1995). No paciente não insulino-dependente, Tipo II (DMNID), a atividade física propicia melhora em vários aspectos relacionados a sua fisiopatogênese decorrentes da resistência insulínica, sendo portanto um importante fator de tratamento com dieta e/ou terapêutica medicamentosa indicada. Demonstrada por diversos estudos clínicos multicêntricos, a prevenção das complicações pode ser eficazmente obtida através do bom controle metabólico do paciente.

O objetivo do estudo é estabelecer normas e procedimentos para elaboração de subsídios à implementação de um programa de atividades físicas. A estratégia proposta para a melhoria das condições de saúde deste paciente é possível, especialmente, pela educação dos diabéticos por equipes multidisciplinares, constituídas por médicos, nutricionistas e professores de Educação Física. Permitindo de uma forma eficaz a redução ou mesmo evitar a incidência das complicações crônicas do diabetes e das alterações metabólicas que necessitam de intervenções emergencial, bem como uma melhora do bem estar e da qualidade de vida do paciente. Através da identificação e conhecimento do problema, proporcionando segurança e confiança, contribuindo para uma vida sadia, confiante, produtiva, feliz e de menor risco.

Endereço para contato:

Coordenação do Mestrado em Ciências da Motricidade Humana  
- Universidade Castelo Branco - RJ  
Av. Santa Cruz, 1631  
Realengo RJ  
21710-250

## ATITUDE DECLARADA DOS IDOSOS QUANTO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO. <sup>2</sup>

Autor: Deolinda Maria Costa.

Durante o trajeto do homem no que diz respeito ao seu físico, percebe-se a importância da evolução do movimento, direcionado no sentido do bem estar corporal. Através deste movimento o ser humano é capaz de transformar sua própria vida. Partindo desta constatação, propõe-se nesta dissertação, verificar a atitude declarada dos idosos quanto à prática de atividade física e exercício. Revisando-se a literatura sobre o assunto levantaram-se algumas abordagens, especificando-se os fatores biopsicossociais que interferem nesta fase da vida e contribuem para caracterizá-la, sobretudo em nosso país. Seguiu-se o modelo da pesquisa Ex Post Facto, pesquisa esta em que participaram idosos, de ambos os sexos, praticantes de atividade física e exercício, num total de sessenta pessoas, entre 61 a 75 anos ( $x=69\pm 4,47$ ). Responderam elas a um questionário sobre a atitude declarada dos gerontes, quanto à prática ou não de atividade física e exercício. Os resultados, onde  $p=0,0434 < 0,05$ , denotaram existir diferenças significantes (portanto, menor que os 0,05 estabelecidos como parâmetro neste estudo) entre os níveis de concordância, com referência à prática de atividade física e exercício. Verificou-se, ainda, que as respostas dos idosos que se exercitaram fisicamente ( $x=3,29 \pm 0,39$ ) foram mais do que as dos não praticantes ( $x=3,06 \pm 0,49$ ). Finalmente, através dos dados obtidos, conclui-se que a prática de atividade física e exercício, aplicados aos maiores de 60 anos, contribui para a mudança de sua atitude, tanto física quanto mental. Isso comprova que o movimentar-se é um propiciador da sua autonomia e do seu bem-estar, como se estabeleceu na revisão de literatura, confirmando a necessidade, premente, da criação e desenvolvimento de programas de atividades físicas, atendendo a terceira idade.

Endereço para contato:

Av. Santa Cruz, 1631  
Realengo RJ  
21710-250

<sup>1</sup> Dissertação de Mestrado em Ciências da Motricidade Humana - Universidade Castelo Branco, 02/99. Orientador: Attila Jozsef Flegner

<sup>2</sup> Universidade Castelo Branco. Coordenação do PROCIMH. Orientador: Prof. Estélio H.M. Dantas