



O norte da educação física e ciências do esporte: história e desafios para os dias atuais

Período de 01 a 04 de dezembro de 2010, Castanhal e Belém

EFEITOS DE 8 SEMANAS DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS TERAPÊUTICOS PARA GRUPOS ESPECIAIS: IDOSOS, HIPERTENSOS, DIABÉTICOS E OBESOS.

Eduarda Catarine N. Almada,

Acadêmica do 4º semestre da
Universidade do Estado do Pará

Elren Passos Monteiro,

Graduada em Educação Física- UEPA , Pós-graduanda em Neurociências na saúde e no
esporte – ESAMAZ; Integrante do NEPAEL- UEPA.

GTT: Atividade Física e Saúde.

Com a inatividade física e com o avançar da idade há uma progressão acentuada do percentual de óbitos. Isso aponta para uma significativa modificação no perfil epidemiológico da população brasileira, que é classificado por Dardenne (2004) como transição demográfica ou perfil de morbimortalidade, caracterizado por uma progressão acentuada de um perfil elevado de mortalidade por doenças infecciosas para um outro, na qual predominam um alto índice de óbitos por doenças cardiovasculares, neoplasias, causas externas e outras doenças crônico-degenerativas (DARDENNE 2004). O objetivo do trabalho, foi verificar em os efeitos de 8 semanas da prática de exercício resistido terapêutico, em quatro pacientes, sendo um idoso (ID), um diabético (DM), um hipertenso(HAS) e um obeso(OB) em uma clínica de Belém especializada em tratamento terapêuticos. Este tema justifica-se que há um avanço quantitativo das doenças crônico-degenerativas. Em 2005 os dados obtidos em uma pesquisa domiciliar de comportamento de riscos de morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis, realizada pelo Ministério da Saúde, apontaram que indivíduos com idade entre 50 e 69 anos e, insuficientemente ativos, representavam cerca de 24,4 % da população da cidade de Belém do Pará(PNAD:2007).**Metodologia:** Acompanhamos durante 8 semanas, 1 OB, 1 ID, 1 HAS e 1 DM, todos sedentários. Aplicamos 16 sessões de musculação terapêutica com 6 exercícios para os grandes grupos musculares sendo alternado por segmento. Sendo eles: Remada, Leg Press, Supino, Extensão lombar, abdominal e panturrilha. As variáveis: velocidade (moderada), cargas (leve/moderada/peasada), amplitudes, grau de esforço, intervalos de descanso(1' a 2''de acordo com as condições gerais de cada um) ,repetições e séries sucessivas (12.10.8 repetições) ,duração de 30 a 40 minutos a cada sessão e frequência de duas vezes semanais. No primeiro momento, fizemos uma avaliação física, com peso, altura, medidas dos segmentos corporais, e uma específica para cada pesquisado, além de teste de força para cada exercício. No OB, a Bioimpedância para verificação da composição corporal. No HAS, a verificação da Pressão Arterial antes e pós Exercício. No DM, a verificação de glicemia e a quantidade de insulina utilizada. No ID, testes funcionais para verificar a capacidade funcional: 1 teste de força para membros superiores e 1 para inferiores, 1 de equilíbrio e 1 de flexibilidade. **Resultados:** Após as 8 semanas, todos os quatro pacientes tiveram melhoras significativas nos níveis de força, o OB conseguiu reduzir 6kg do peso corporal, assim como as circunferências de abdome em 6cm, e redução da perimetria dos segmentos. O DM diminui as taxas de glicemia de 320 para 180, mas manteve a quantidade

de insulina. O ID (com sarcopenia e osteoporose) melhorou os resultados dos testes funcionais: 4 repetições a mais para o teste de força dos MI e 3 a mais para os MS, o que representa melhora de força já que passou de 40,8kg para 41,8kg. o HAS diminui os níveis pressóricos de 149/80mm/hg para 120/80mmhg. **conclusão:** No tratamento de doenças cardiovasculares e crônicas, a atividade física tem sido apontada como principal medida não farmacológica, assumindo aspecto benéfico e protetor. **Referência:** DARDENNE, C. **Um olhar crítico sobre as recomendações para prática de atividades físicas.** Rio de Janeiro: Escola Nacional de Saúde Pública, Fund. Oswaldo Cruz, 2004. 226p. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Ciências na Área da Saúde Pública.

Email: elren_18@hotmail.com