

GONÇALVES, Camila Donizetti. Motivos da falta de adesão aos exercícios físicos em portadores de diabetes. Bragança Paulista, SP: FESB, 2015. (IMPRESSO)

RESUMO

Os estudos comprovam que atividade física causa efeitos positivos na saúde em diabéticos, as informações são necessárias para elaboração de novos projetos conscientização á pratica de exercícios físicos regularmente, e auxilia no controle da doença, que tende a crescer nas próximas décadas. Sendo assim o objetivo principal desta pesquisa foi identificar os fatores pelo qual os pacientes diagnosticados com a doença não aderem ao programa de pratica de exercícios físicos. Foram entrevistados pacientes diagnosticados com diabetes, 12 praticantes de atividade física e 12 não praticantes de atividade física, indivíduos com idade de 30 a 80 anos. Sexo masculino e feminino. O método utilizado foi um questionário com questões fechadas. Os dados foram obtidos por meio de um questionário composto de questões objetivas e de respostas diretas. A aplicação do questionário foi realizada nas academias e no clube recreativo, nas residências da cidade de Extrema. Foi observado que os pacientes diagnosticados com diabetes que não praticavam nenhum exercício físico preocupavam se muito com dores e desconfortos físicos, sentiam sempre cansados e tinham dificuldades em dormir. Não conseguiam se concentrar durante a execução de exercícios físicos e necessitavam-se bastante de algum tipo de medicação ou ajuda medica. Os mesmos não encontravam muita oportunidade de lazer durante sua rotina diária e eles também sentiam se insatisfeitos com sua disposição (energia) e sempre encontravam-se com sentimentos negativos. Conclui-se que a os exercícios físicos tem grande influencia nas respostas fisiológicas de pacientes portadores de diabetes, e notável que o individuo que adquire uma rotina com praticas de exercícios tem uma melhor condição de vida.