



B165

AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DE UMA POPULAÇÃO DIABÉTICA DO BAIRRO SANTA MÔNICA DE CAMPINAS/SP APÓS A APLICAÇÃO DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA ESPECÍFICO

Ricardo Martinelli Panizza (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Roberto Vilarta (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O “*diabetes mellitus*” (DM) está se tornando um grande problema da saúde pública mundial e chama a atenção sobre a necessidade de divulgar informações relativas à prevenção e tratamento para que essa doença não tome proporções alarmantes. Neste trabalho, após estudo de literatura específica, concluímos que a doença afeta os tendões e articulações comprometendo os movimentos do diabético. Dessa forma, avaliamos a flexibilidade de uma população diabética do Bairro Santa Mônica de Campinas-SP, através de testes lineares, após um programa de atividade física constituída por exercícios de alongamento visando ao desenvolvimento da flexibilidade. Com os resultados pareados, analisamos estatisticamente através do Teste T e observamos que a amostra obteve uma melhora significativa nos testes lineares. Paralelamente a esta análise avaliamos, durante algumas semanas, a glicemia dos diabéticos antes e depois da atividade de flexibilidade. Notamos uma redução da mesma e percebemos que esta atividade é uma forma eficaz para seu controle. Concluímos que os exercícios de flexibilidade podem ser uma forma alternativa de tratamento para proporcionar melhora na qualidade de vida do diabético.

Diabetes mellitus - Exercícios físicos - Flexibilidade