

RELAÇÃO DO TREINAMENTO DA CAPACIDADE FLEXIBILIDADE COM CONTROLE DA GLICEMIA DE DIABÉTICOS TIPO II.

¹Ricardo Panizza; ¹Roberto Vilarta., Graduando em Educação Física; Professor Titular., ¹Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física – Campinas – São Paulo – Brasil., rmpanizza@yahoo.com.br; roberto@reitoria.unicamp.br

O “*diabetes melittus*” (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, destacamos que a doença afeta os tendões e articulações comprometendo os movimentos do diabético. O objetivo foi avaliar, dentro de uma periodização em bloco de 12 meses, as respostas agudas que o treinamento da capacidade flexibilidade reage sobre a glicemia dos diabéticos estudados. A amostra continha 16 indivíduos diabéticos do tipo II e a média de idade era de 61,45 anos. Estabelecemos sessões de treinamento duas vezes por semana, com uma hora de duração, constituídas por exercícios de alongamento. Coletamos a glicemia dos indivíduos antes e após os treinos das semanas de maior intensidade de treinamento, conforme planejada na periodização (6° e 12° mês). Com resultados pareados (inicial e final), analisamos estatisticamente através do Teste T de Student unicaudal, com coeficiente de significância = 0,005 e discutimos as reações fisiológicas das alterações glicêmicas. Estatisticamente notamos uma redução da glicemia da mostra (n-1=15) de 15,03%, com T observado de -3,61; para 20,4%, com T observado de -5,65. Fisiologicamente, atribuímos as alterações da glicemia á intensidade do exercício, individualidade e sensibilidade da metabolização da glicose; tudo isso relacionado á ação dos hormônios reguladores e contra-reguladores. Concluimos que o treinamento da capacidade flexibilidade pode ser considerada uma forma coadjuvante de tratamento do diabetes, visto que a doença afeta os tendões. As sessões de treino podem reduzir os níveis de glicemia e o programa periodizado é eficiente na melhora da amplitude do movimento e da qualidade de vida do diabético.