

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2 DO MUNICÍPIO DE RIBEIRÃO DO PINHAL - PR**

<sup>1</sup>Gustavo Mariano Eliziário; <sup>2</sup>Luiz Henrique Simioli Furlan Oliva.

<sup>1</sup>*Acadêmico do 8º período de Educação Física Bacharelado – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

<sup>2</sup>*Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

**RESUMO**

Diabetes mellitus é considerado uma síndrome de etiologia múltipla causada pela deficiência na produção de insulina, ou pela má utilização da mesma pelo organismo dividindo-se em quatro tipos: pré-diabétes, diabetes gestacional, diabetes mellitus tipo 1 e diabetes mellitus tipo 2. O envelhecimento acarreta diversos danos ao organismo humano e, dentre eles destacam-se: sarcopenia, osteopenia, aumento na taxa de gordura corporal total e na região abdominal. Esses processos são considerados como fator de risco para o surgimento de diversas enfermidades, conhecidas como doenças crônicas não-transmissíveis. Assim, a atividade física aparece como forma de controle não medicamentoso destas doenças. Deste modo, este estudo visou avaliar o perfil dos idosos ribeiro-pinhhalenses com diabetes mellitus tipo 2 em relação ao nível de atividade física dos mesmos, além de auxiliar na produção científica na área da saúde em cidades do interior do Brasil. Para tanto, foi realizado um estudo transversal, de cunho misto utilizando-se do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) para quantificar como estão os níveis de atividade física de 39 idosos com diabetes mellitus tipo 2. Os dados do estudo foram analisados no programa SPSS versão 20 e apresentados em tabelas. Os resultados mostraram que 41% da amostra foi classificada como ativa e 59% como irregularmente ativa ou sedentária. O que leva a concluir que o público alvo desta pesquisa apresenta em sua maioria, baixos níveis de atividade física, o que pode acarretar agravamento da doença e surgimento de comorbidades que possam limitar ainda mais sua saúde e estilo de vida.

**Palavras-chave:** Atividade física. Doenças. Diabetes mellitus. Idosos.