

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM



REVISTA DA UIIPS

Unidade de
Investigação
[IPSantarém]



NÚMERO ESPECIAL

RESUMOS DO CONGRSSO "INVESTIGAÇÃO EM QUALIDADE DE VIDA, INOVAÇÃO E TECNOLOGIA"

Editores

Diretor e Subdiretor da UIIPS
Pedro Sequeira (ESDRM)
Marília Henriques (ESAS)

Conselho Editorial

Escola Superior Agrária (ESAS)

Artur Amaral
Marília Henriques
Paula Ruivo

Escola Superior de Desporto (ESDRM)

António Vences de Brito
João Moutão
Luís Cid
Rita Santos Rocha

Escola Superior de Educação (ESES)

Maria Barbas
Maria João Cardona
Susana Colaço

Escola Superior de Gestão e Tecnologia (ESGTS)

João Samartinho
Susana Leal

Escola Superior de Saúde (ESSS)

Hélia Dias
Isabel Barroso
José Amendoeira

Ficha Técnica

ISSN 2182-9608
Periodicidade: 5 números por ano
Características: Politémica mas com números temáticos
Suporte: Digital

Edição e Distribuição

Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS) <http://ojs.ipsantarem.pt/>

Propriedade

Instituto Politécnico de Santarém
Complexo Andaluz, Apartado 279
2001-904 Santarém

www.ipsantarem.pt

PERCEÇÃO HÁPTICA: PERCEÇÃO DE PROPRIEDADES FÍSICAS E FUNCIONAIS DE RAQUETAS DE BADMINTON EM CRIANÇAS	101
Diana Constantino; Catarina Santos; Ana Paula Seabra e David Catela	
PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES AQUÁTICAS NA ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	102
Nunes, H.; Louro, H. e Conceição, A.	
PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O ENSINO DAS CHEGADAS NAS TÉCNICAS DE NADO	103
Fonseca, A.; Louro, H. e Conceição, A.	
RELAÇÃO ENTRE PARÂMETROS DE CICLO GESTUAL E DESEMPENHO EM NADADORES MASTER DE DIFERENTES ESCALÕES ETÁRIOS	104
Mário Espada; Teresa Figueiredo; Paulo Nunes; Ana Pereira e Dalton Muller Filho	
SELEÇÃO DESPORTIVA: IDADE RELATIVA VS. MATURAÇÃO SEXUAL NA CONSTITUIÇÃO DE EQUIPAS A & B, DO ESCALÃO SUB 15 EM FUTEBOL	105
Alexandre Martins; Bárbara Pragana; Daniela Pereira; Nuno Lopes; Pedro Roma e David Catela	
TÉCNICA DE INVESTIGAÇÃO QUALITATIVA: ETCI	106
Rui Resende	
A DANÇA COMO CONTRIBUTO PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS E NÃO INSTITUCIONALIZADOS	107
Isabel Varregoso; Rita Machado e Marisa Barroso	
ACTIVE GAMER: PROJECT FOR CHANGING BEHAVIOR PROGRAM IN ORDER TO COUNTER THE DANGERS OF SEDENTARY BEHAVIORS RELATED TO SCREENS AND VIDEOGAMES	108
Nuno Curado; Susana Alves e Diogo Monteiro	
ANÁLISE CINEMÁTICA NO EXERCÍCIO “SIT-UP” EM DIFERENTES DIMENSÕES DA BOLA SUÍÇA	109
Francisco, R.; Ferreira, C.; Louro, H.; Branco, M. e Conceição, A.	
ANÁLISE DE RECORRÊNCIA NO CONTROLO POSTURAL DE CRIANÇAS COM PARALISIA CEREBRAL	110
Cristiana Mercê; Marco Branco; Pedro Almeida; Daniela Nascimento; Juliana Ferreira e David Catela	
AUTO-EFICÁCIA E FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA EM PRATICANTES DE GINÁSIO	111
Ana Santos, António Silva, João Cardoso, Carlos Silva e Pedro Teques	
BICICLETA E QUALIDADE DE VIDA NAS CIDADES	112
Vítor Milheiro	
BOAS PRÁTICAS NOS FATORES DE RISCO EM DESPORTOS DE NATUREZA	113
Henrique Frazão e Luís Carvalhinho	
COMPARAÇÃO DE MÉTODOS DE MEDIÇÃO ANTROPOMÉTRICA DA MÃO: CONTORNO EM PAPEL MILIMÉTRICO VS. CRAVEIRA EM ACIDENTES ANATÓMICOS	114
Sarmiento, A.; Caldeira, C.; Martinho, L.; Seabra, A. P. e Catela, D.	
EFEITO DA RESPIRAÇÃO ABDOMINAL LENTA NA FREQUÊNCIA CARDÍACA E NA PRESSÃO ARTERIAL EM IDOSOS	115
Ana Bento; Ana Carvalho; Francisco Pedreira; Eliana Violante; António Brito e David Catela	
EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO DE LONGA DURAÇÃO NO CONTROLO GLICÉMICO DE INDIVÍDUOS PORTADORES DE DIABETES MELLITUS DO TIPO 2	116
Pedro Magalhães; Nuno Pimenta e José Alberto Duarte	
EFEITOS DE UM PROGRAMA DE CAMINHADA NOS FATORES DE RISCO DE QUEDA EM IDOSOS: EQUILÍBRIO, FORÇA E AGILIDADE – RESULTADOS PRELIMINARES	117
Monteiro, L.; Ramalho, F.; Morgado, S. e Bento, T.	
ENVELHECIMENTO ATIVO: EFEITOS DA PRÁTICA DO KARATE AO LONGO DA VIDA SOBRE A ATIVIDADE NEUROMUSCULAR DO TREM INFERIOR.	118
António Vences de Brito; Mário Rodrigues; Wojciech Jan Cynarski e Carlos Gutiérrez García	
ESCALA CORPORAL: ESTUDO EXPLORATÓRIO SOBRE INTERAÇÃO ENTRE DIÂMETRO DA BOLA E DA ALTURA POPLÍTEA NO EXERCÍCIO “SIT UP”	119
Francisco, R.; Branco, M. e Catela, D.	
ESCOLA ATIVA - IMPLEMENTAÇÃO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM CRIANÇAS DO 1.º CICLO NOS CONCELHOS DE RIO MAIOR, SANTARÉM E TORRES VEDRAS. ESTUDO TRANSVERSAL SOBRE O PADRÃO DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL	120
Carina Santos; Jil Ferreira e Rita Santos Rocha	

EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO DE LONGA DURAÇÃO NO CONTROLO GLICÉMICO DE INDIVÍDUOS PORTADORES DE DIABETES MELLITUS DO TIPO 2

Pedro Magalhães¹; Nuno Pimenta² & José Alberto Duarte³

¹Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

³Faculdade de Desporto, Universidade do Porto

Os efeitos benéficos da prática regular de exercício físico na melhoria do controlo glicémico em doentes com diabetes *mellitus* do tipo 2 (DM2) estão relativamente bem documentados na literatura, nomeadamente em programas de curta duração (4 a 16 semanas). Menor consenso existe sobre a influência dos efeitos no longo prazo.

No presente estudo, procurou-se avaliar os efeitos de um programa de exercício físico regular de longa duração no controlo glicémico e na resistência à insulina, em doentes com DM2 do Centro de Saúde de Bragança.

A amostra foi constituída por um grupo de referência (GR) (n=102, 53 mulheres e 49 homens, idade média de 65,1±8,7 anos) e um grupo de intervenção (GI) (n=23, 15 mulheres e 8 homens, idade média de 63,7±6,9 anos), todos com DM2 diagnosticada. Os indivíduos do GI foram sujeitos a um programa de exercícios de longa duração (32 meses), predominantemente aeróbio (caminhada a $\pm 6 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$ e exercícios de hidroginástica), 5 vezes por semana (4 sessões em meio terrestre e 1 em meio aquático por semana), com uma duração de 55 minutos por sessão. Foram realizadas avaliações de 4 em 4 meses, num total de 9. Os elementos do GR não participaram em nenhum programa de exercícios, tendo sido avaliados apenas 1 vez.

Entre cada momento de avaliação, foi observado um efeito significativo do programa na redução dos valores médios da glicemia de jejum [$-0,119 \text{ mmol}\cdot\text{L}^{-1}$ (IC 95%: $-0,193 - -0,046$)], da resistência à insulina (*homeostasis assessment model insulin resistance* – HOMA-IR) [$-0,080$ unidades (IC 95%: $-0,142 - -0,019$)] e da glicemia crónica (hemoglobina glicada A1c – HbA1c) [$-0,073\%$ (IC 95%: $-0,130 - -0,016$)]. Foi também identificada uma associação direta e significativa da assiduidade ao programa nas reduções da glicemia de jejum, da insulina de jejum, do HOMA-IR e da HbA1c.

O programa de exercício, mantido no longo prazo, consistiu numa forma auxiliar de tratamento segura e eficaz na melhoria do controlo glicémico.