

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME DO AUTOR

LUIS FELIPE VIANNA

PAULO ROBERTO BAPTISTA DE SANT ANNA

TÍTULO DO PROJETO

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO NA DIABETES

Rio de Janeiro

2022.1

NOME DO AUTOR

LUIS FELIPE VIANNA

PAULO ROBERTO BAPTISTA DE SANT ANNA

TÍTULO DO PROJETO

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO NA DIABETES

Projeto de pesquisa apresentado para a Disciplina de TCC I, sob a orientação do prof. Diógenes Leandro de Oliveira

Rio de Janeiro

2022.1

SUMÁRIO

Página

1. INTRODUÇÃO 2. OBJETIVOS

.....

2.1 OBJETIVO GERAL

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3. JUSTIFICATIVA E/OU RELEVÂNCIA..... 4. HIPÓTESE E/OU

SUPOSIÇÃO..... 5. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

.....

6. METODOLOGIA

7. CRONOGRAMA

.....

8. REFERÊNCIAS

1. INTRODUÇÃO (Título em negrito). **Importância do treinamento resistido na**

Diabetes

X

A diabetes é a doença que mais afeta a população mundial. A estimativa é de que quase 500 milhões de pessoas pelo mundo sofrem dessa enfermidade. No Brasil, o número é alarmante, pois aproximadamente 17 milhões de brasileiros são diabéticos, o que coloca o país em quinto lugar no ranking de países com maior incidência desse mal, de acordo com fontes da Federação Internacional de Diabetes (IDF). As pessoas mais afetadas são os adultos com diabetes tipo 2, que é silenciosa e que praticamente não apresenta sintomas, diferente da diabetes tipo 1, que é descoberta na infância ou na adolescência.

A principal causa da diabetes tipo 2 é o nível de obesidade gerado por dietas não saudáveis e por falta de atividades físicas. Dessa forma, percebe-se a importância do treinamento para pessoas acometidas por essa patologia, já que a primeira atitude a ser adotada é a de um estilo de vida mais saudável, com a realização de atividades físicas regulares.

Esta pesquisa tem por objetivo mostrar os problemas e as soluções (de quê?), as perguntas e as respostas (relacionadas a quê?) e trará em pauta o quanto é importante atividades físicas para diabéticos e para todas as pessoas que querem uma vida com mais qualidade.

2. OBJETIVOS

2.1 - OBJETIVO GERAL

Compreender a importância do treinamento resistido na diabetes.

2.2 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Conceituar o diabetes;

-constatar a importância do treinamento resistido para as doenças

-identificar os benefícios do treinamento resistido para os diabéticos

3. JUSTIFICATIVA/RELEVÂNCIA

Esse tema foi escolhido porque existe a necessidade de mostrar mais o quanto o assunto é tão importante.

O tema em questão é importante pois vai esclarecer mais a fundo o assunto. Na teoria podemos observar que artigos científicos nós mostram os resultados.

Sendo assim esperamos atrair a atenção para o tema e contribuir para a descoberta de novas formas de se combater a diabetes.

4. HIPÓTESE e/ou SUPOSIÇÃO

O presente item não é obrigatório porque decorre do tipo de pesquisa que você desenvolverá. O professor-orientador de conteúdo deverá indicar a pertinência ou não do preenchimento do referido tópico.

A hipótese se constitui como uma proposição provisória acerca de um fenômeno, fato ou relação entre variáveis. Suposição realizada provisoriamente com o intuito de explicar algo que se desconhece. Deve ser fundamental para resolver/ responder o problema da pesquisa.

As hipóteses são as possibilidades de resposta ao(s) problema(s) levantado(s) na pesquisa. Essas hipóteses não têm a obrigatoriedade de serem confirmadas pela pesquisa. Como o seu

sentido etimológico já demonstra, *hipótese* significa “aquilo que está suposto”. Portanto, suposições podem ser comprovadas ou não. Observe:

EXEMPLO:

Problemática:

Considerando a ocorrência de uma profunda mudança no comportamento social entre os pré-adolescentes na presente década, qual seria o principal fator motivador na referida alteração de comportamento?

Hipótese:

Acredita-se que os meios de comunicação sejam os principais elementos disseminadores dessa mudança comportamental entre as crianças da referida faixa etária.

5. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A diabetes é uma doença que ao longo dos anos vem afetando à população mundial, e adultos, jovens e crianças podem adquirir essa doença tendo em vista que muitas das vezes é crônica, ou seja, vem de geração para geração.

“A diabetes é uma doença metabólica caracterizada por hiperglicemia, consequente de problemas no mecanismo de produção da ação de insulina **(Pasqualoto e Col; 2012)**”

A prática de atividades ou exercícios físicos para pessoas com diabetes é muito importante tendo em vista que há melhorias no corpo e na mente por completo já que sistema cardiovascular,

cardiorrespiratório, sanguíneo, neural são todos afetados de maneira positiva, e a realização de exercícios afasta a possibilidade não só da diabetes, mas também de outras doenças.

“O exercício físico regular em diabéticos ajudam na redução da perda de massa óssea, aumento do fluxo sanguíneo muscular, redução do tecido adiposo e aumento da massa muscular.” **LARA (2009)**

Os métodos de treinamentos para pessoas com diabetes são apropriados e voltados com o âmbito de ajudar no combate à doença, sendo assim tanto exercícios aeróbicos ou de força são de suma importância, porém claro acompanhado sempre de um profissional de educação física que com toda certeza sabe o que fazer e como fazer para ajudar essas pessoas que tentam melhorar sua saúde, buscando os exercícios físicos.

“É importante destacar que tanto o exercício aeróbio quanto o treinamento de força melhoram o transporte e captação da glicose, aumentam o metabolismo basal contribuindo para a perda de peso e diminuição do risco de desenvolver outras doenças associadas ao diabetes” **(KRISKI e col; 2006)**

Nesse estudo a diabete estudada é a mellitus tipo 2 que no Brasil tem muitos pacientes nesse estado, e a parte da educação física é muito importante tendo em vista que para essas pessoas fazer exercício físico é essencial para a melhoria de muitas funções do corpo em geral. A metodologia de trabalho é a mesma, com exercícios aeróbicos, de força, anaeróbio, as variáveis são as mesmas e com bastante intensidade.

“A prática de exercício físico é uma importante ferramenta tanto na prevenção como no tratamento de pacientes com diabetes mellitus tipo 2. Seu papel está relacionado à melhora do metabolismo da glicose no músculo esquelético bem como a redução dos fatores de risco para o

desenvolvimento da diabetes como a obesidade e o sedentarismo” (**CARVALHO e col., 2015**).

6. METODOLOGIA

Pesquisa do tipo revisão de literatura

A doença diabetes Mellitus tipo 2 é a mais comum na população mundial e infelizmente é uma das patologias que mais vem causando mortes, e no Brasil não é diferente tendo milhares de pessoas diagnosticada. Para conceituar a diabetes que é uma doença crônica é tirada a conclusão de que sua maior característica está na falta de produção de insulina no corpo, pela hiperglicemia que é persistente na ocasião, por outro lado não é uma doença transmissível. A diabetes é frequente nos idosos, mas por ser uma doença crônica até crianças estão sujeitas a já bem novas ser diagnosticadas com essa patologia, tendo os jovens também tendo esse número elevado.

Revista CPAQV-Centro de Pesquisa em Qualidade de Vida-CPAQV 2022

Como já foi dito os idosos são os indícios de ter diabetes mas pessoas obesas também corre esse risco, e a partir daí que a prática de exercícios físicos ajuda, pois é a melhor forma dessas pessoas melhorarem sua qualidade de vida. As alterações são sempre agudas e crônicas e aí está a melhora na resistência à insulina, porém os métodos ainda não tem um padrão, pois tanto o aeróbio e o anaeróbio tem variáveis que funcionam muito bem no combate e na melhoria de pessoas com diabetes. Independente do método imposto pelo profissional de educação física, o correto são as pessoas se conscientizar de que devem ter um treinamento contínuo num período

pré-determinado, pois assim só dessa forma vai começar a adquirir e ver resultados tanto no espelho quanto na saúde.

Revista Liberum 14, 55,68. 2022

As crianças e adolescentes que também correm o risco de ter diabetes, tem provas de que os exercícios físicos resistidos são essenciais na caminhada para a melhoria de vida, até porque essa fase entre 8 à 17 anos os indícios de obesidade vem crescendo por causa do sedentarismo e a falta de orientação dos pais para que os jovens procurem fazer atividades físicas, daí a diabetes vem junto e os números só crescem. E claro sempre monitorados por um profissional de educação física, com planejamento, continuidade e esforço pois tanto jovens como idosos correm os mesmo risco de adquirir essa doença mas a cura está em si mesmo promovendo mudança na sua vida, essa é a importância do treinamento resistido para diabéticos.

Gonçalves, Leonardo Xavier *Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)*

2022

7. CRONOGRAMA

O cronograma é a representação gráfica ou em forma de tabela que descreve uma lista de atividades a serem realizadas e o tempo que elas consumirão.

O cronograma diz respeito às **atividades futuras** que serão desenvolvidas pelo pesquisador, a partir da finalização do projeto, ou seja, o desenvolvimento do TCC II.

Exemplo:

Para cinco meses de pesquisa

Atividades	Março	Abril	Mai	Junho	Julho
Apresentação Do tema para desenvolvimento no tcc: Discutir com o orientador as perspectivas de trabalho, pesquisa para o curso e possíveis fontes de pesquisa.	X				
Entrega do tema do projeto de pesquisa, questão norteadora ou problemática.	X				
Entrega do objetivo geral e os objetivos específicos.		X			
Entrega da justificativa/relevância e hipótese/suposição		X			
Início da elaboração da fundamentação teórica (três autores) e conceitos, conforme regras da ABNT.		X			
Entrega da fundamentação teórica (três autores) e conceitos.			X		

Metodologia utilizada para a elaboração do trabalho.			X		
Apresentar o cronograma de pesquisa e as referências conforme regras da ABNT.				X	X

8. REFERÊNCIAS

Secção normalmente situada ao final de um trabalho científico, que lista as fontes documentais utilizadas, individualmente identificadas através de uma referência.

Gonçalves, Leonardo Xavier Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)

Revista Liberum 14, 55,68. 2022

Revista CPAQV-Centro de Pesquisa em Qualidade de Vida-CPAQV 2022

- **Com um autor:**

ÚLTIMO SOBRENOME, Prenomes. **Título da obra.** Número da edição. Local de publicação: Nome da editora, ano da publicação.

Ex: SANTOS, R. **Comércio exterior.** 3. ed. São Paulo: Atlas, 2016.

- **Com dois autores:**

ÚLTIMO SOBRENOME, Prenomes; ÚLTIMO SOBRENOME, Prenomes. **Título da obra.** Número da edição. Local de publicação: Nome da editora, ano da publicação. Ex: MARTINS, C.; CALDAS, J.F. **Administração geral.** 4. ed. Rio de Janeiro: Saraiva, 2012.

- **Parte de obras:**

ÚLTIMO SOBRENOME, Nome do autor da parte. Título da Parte. In: Sobrenome do autor, Prenomes. **Título da obra.** Número da edição. Local de publicação: Nome da editora, ano da publicação.

Ex: CORDEIRO, J.C. O Conflito nas Organizações. In: Saraiva, José Francisco.

Mudança organizacional. 4. ed. Rio de Janeiro: Saraiva, 2019.

- **Artigos de jornal:**

- Com o nome do autor: ÚLTIMO SOBRENOME, Prenomes. Título do Artigo, **Título do jornal**, Local de publicação, dia, mês abreviado, ano, seção, caderno ou parte do jornal e a paginação correspondente. Quando não houver seção, caderno ou parte, a paginação do artigo ou matéria precede a data.

Ex: SANTOS, A.F. As empresas virtuais. **Jornal Diário**, São Paulo, 18 ago 2007. Encarte Técnico, p. 8.

- Sem o nome do autor: TÍTULO DO JORNAL. **Título do artigo**. Local de publicação, dia, mês abreviado, ano.

Ex: ZERO HORA. **As empresas virtuais**. Porto Alegre, 15 set 2017.

- **Artigos de periódicos (revistas):**

ÚLTIMO SOBRENOME, Prenomes. Título do Artigo. **Título do periódico**, Local de publicação, número de volumes, número do fascículo, página inicial-final do artigo, dia, mês abreviado, ano.

EX: CARVALHO, Antônio José. O fim dos empregos. **Revista de Administração**, São Paulo, 58, n.14, p.170-182, ago-set, 2017.

- **Teses**

SOBRENOME, Prenome (iniciais ou por extenso). Título: subtítulo. Ano. Número de folhas. Grau da tese ou dissertação – Faculdade, instituição onde foi defendida, Local, data da publicação.

Exemplo: COSTA, André L. O intercâmbio eletrônico de documentos (EDI) e a administração da cadeia de suprimentos. 1999. 209 f. Tese (Doutorado em

Administração da Produção e Sistemas de Informação) – EAESP/FGV, São Paulo, 1999.

- **Textos completos de pesquisas eletrônicas:**

ÚLTIMO SOBRENOME, Prenomes. **Título**. Data. Endereço eletrônico: endereço. **Ex:** WEBBER, S. **Business sources on the internet**. 2013. Disponível em:< <http://www.dis.strach.ac.uk/ftp/pub/interasac/>> Acesso em : 7ago. 2013

- **Leis:**

LOCAL DE JURISDIÇÃO. Órgão competente. Título e número da lei, partes envolvidas (se houver), relator, local, data e dados da publicação.

Ex: BRASIL. Decreto-lei nº 2423, 7 de abril de 1988. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**. Brasília, v.126, n.66, p.6009, 8 abr. 2018.

- **YouTube:**

QUÃO profundo realmente é o oceano? [S.l: s.n], 2018. 1 vídeo (ca. 20 min). Publicado pelo canal Incrível. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Z9FEvZzGfuU>. Acesso em: 24 jan. 2020. 34 Redes Sociais

- **Twitter:**

OLIVEIRA, J. P. M. Repositório digital da UFRGS é destaque em ranking internacional. Maceió, 19 ago. 2011. Twitter: @biblioufal. Disponível em: <http://twitter.com/#!/biblioufal>. Acesso em: 20 ago. 2011.

- **Facebook:**

FUNDAÇÃO BIBLIOTECA NACIONAL (Brasil). BNDIGITAL I: coleção casa dos contos. Rio de Janeiro, 23 fev. 2015. Facebook: bibliotecanacional.br. Disponível em:

<https://www.facebook.com/bibliotecanacional.br/photos/bndigital->

[icole%C3%A7%C3%A3o-casa-dos-contos-bndigital-disponibilizou-o-seuacervorefer/1023276264366429/](https://www.facebook.com/bibliotecanacional.br/photos/bndigital-icole%C3%A7%C3%A3o-casa-dos-contos-bndigital-disponibilizou-o-seuacervorefer/1023276264366429/). Acesso em: 24 jan. 2020.

- **Entidade.**

Divisão da Entidade (se houver). Título: subtítulo. Local: Editor, ano. (Série).

Exemplo: JAPAN INTERNATIONAL COOPERATION AGENCY (JICA). The study on recuperation of Guanabara bay ecosystem. Tóquio: Eds. Kokusay Kogyo Co.,1994. Vol 2. (14). FOLHETOS

OBS: Demais referências que não estejam incluídas nos exemplos acima devem ser pesquisadas nas normas da ABNT.

7. REGRAS GERAIS DE APRESENTAÇÃO

As regras de apresentação representam um item fundamental na produção dos trabalhos acadêmicos. É imprescindível destacar algumas considerações quanto à numeração de páginas, aspectos referentes à digitação, maneira de redação, seqüência de figuras, formatação de tópicos e estrutura de apresentação, seguindo normas da ABNT:

□ **FORMATO:**

Papel branco, formato A4 (21cm X 29,7cm);

Modelo de fonte Times New Roman ou Arial;

Tamanho de fonte 12 e tamanho menor (10) para citações de mais de três linhas, notas de rodapé, paginação e legendas das ilustrações e tabelas

No caso das citações com mais de três linhas, deve-se observar o recuo de 4 cm da margem esquerda.

□ **MARGENS:**

Direita e inferior de 2 cm; esquerda e superior de 3 cm;

Marca de parágrafo a 1,5cm da margem (geralmente um Tab. nos teclados).

□ **ESPACEJAMENTO:**

O texto deve ser digitado com espaço 1,5;

As citações de mais de três linhas, as notas, as referências, as legendas das ilustrações e tabelas (da folha de rosto) devem ser digitados em espaços simples e fonte 10;

As referências, ao final do trabalho, devem ser separadas entre si com por espaço duplo;

Os títulos das subseções devem ser separados do texto que os precede ou que os sucede por dois espaços duplos.

□ **PAGINAÇÃO**

Todas as folhas do trabalho, a partir da folha de rosto devem ser contadas seqüencialmente, mas não numeradas. A numeração é colocada a partir da primeira folha da parte textual no canto superior direito da folha, a 2 cm da borda superior;

Havendo apêndice ou anexo as suas folhas também são contadas e numeradas de forma contínua.

