

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATENÇÃO BÁSICA EM UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DE PESSOAS COM DIABETES MELLITUS DE MACAPÁ.

Introdução: A presença dos profissionais de Educação Física na atenção básica tem o intuito de incentivar hábitos de vida saudáveis, desenvolver programas comunitários que visam aumentar a prática de ser exercitar e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, é uma estratégia que serve para minimizar os riscos ocasionados pelo sedentarismo. O profissional de Educação Física é importante para uma comunidade mais saudável e ativa, ajudando a reduzir a carga sobre o sistema de saúde através da prevenção e do manejo efetivo. **Objetivo:** Relatar a experiência da inserção da Educação Física na Atenção Básica. **Metodologia:** Este resumo simples é um relato de experiência quanto acadêmica de educação física no Programa de Promoção da Saúde de Pessoas com Diabetes Mellitus de Macapá (PPSPDM) realizado na Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), com a população de pessoa idosa com Diabéticos tipo II e Hipertensos, 4 Homens e 19 Mulheres pacientes da Unidade Básica de Saúde (UBS) da UNIFAP e membro do PPSPDM. A aula de Hidroginástica era ministrada 2 vezes por semana com duração de 50 minutos, 120 Bpm de música para aquecimento e 140 bpm para o momento principal. Os primeiros 10 minutos era aquecimento das articulações e dos grupamentos musculares, 30 minutos de exercícios resistido: utilizando movimentos de isometria, extensão e flexão, na pegada pronada, supinada e neutra, com apoio bipodal e unipodal, controlando sempre a velocidade e intensidade do exercício, para finalizar 5 minutos de relaxamento (volta calma): decúbito dorsal, flutuando ou com material de apoio, fazendo o trabalho associação a respiração; e 5 minutos de alongamento: de todos os grupamentos musculares. Este programa de hidroginástica, iniciou com 2 séries de 10 repetições com intervalo de 20 segundos, com a evolução dos pacientes, seguiu para 3 séries de 15 repetições intervalo 15 segundos. Aferição de Pressão Arterial e Glicemia acontecia antes do início de cada aula e após 15 minutos do término da aula. **Resultados:** A hidroginástica se faz indicativa para a prática do controle da Pressão Arterial e Glicemia, mas para isso é importante praticá-la regularmente para que possa assim atingir efeitos e benefícios à saúde das pessoas. **Conclusão:** Um programa de exercício físico na vida de uma pessoa Diabética e Hipertensa é essencial, ainda mais sob acompanhamento pelo profissional de Educação Física, por este motivo, se faz necessário a presença deste profissional também na atenção básica.

Palavras-chave: Atenção Básica. Educação Física. Hidroginástica.