

Promoção da Saúde em Indivíduos com Diabetes Tipo 1 e Hiperlordose: Contribuições do Exercício Físico

ANDRADE, Rhuan Marcelo

SARTORI, Nicolas

O estudo aborda a relevância do exercício físico na saúde de pessoas com diabetes tipo 1 e hiperlordose, destacando sua contribuição para o controle glicêmico, melhora postural e redução de desconfortos lombares. As intervenções foram realizadas durante estágio supervisionado na Academia ENERGYCORE, com atividades de fortalecimento, mobilidade, alongamentos e exercícios de estabilização lombar, sempre adaptados às necessidades individuais.

Os resultados demonstraram melhora na estabilidade do tronco, maior consciência corporal e aumento da autonomia nas atividades cotidianas. Para o diabetes tipo 1, observou-se melhor compreensão sobre o monitoramento glicêmico e sobre a relação entre exercício, alimentação e prevenção de hipoglicemias. A experiência reforça a importância do acompanhamento profissional e da progressão segura dos exercícios.

Conclui-se que o exercício físico orientado representa uma estratégia eficaz na promoção da saúde e qualidade de vida, oferecendo benefícios tanto posturais quanto metabólicos para indivíduos com essas condições.

Palavras-chave: Diabetes tipo 1. Hiperlordose. Exercício físico. Saúde. Mobilidade.

