

Capítulo I – Introdução

1.1. Enquadramento do Estudo

A diabetes é uma das doenças consideradas como epidemia do século XX. É necessário trabalhar para que este cenário possa ser alterado, nomeadamente com medidas de carácter preventivo.

Essa prevenção passa também pela *actividade física*, considerada, hoje em dia, um dos fenómenos mais relevantes na manutenção dos estilos de vida saudáveis. Como tal, é da responsabilidade de todos zelar pelo bem-estar geral, dando assim abertura para que este passo seja realmente dado.

Este estudo é constituído por 5 capítulos. O I capítulo é composto pelo enquadramento do estudo e objectivos e pertinência do estudo. O II capítulo é a Revisão da literatura. Quanto ao capítulo III, neste será apresentado a Metodologia constituída por diversos pontos. No capítulo IV serão expostas as limitações do estudo, conclusões e recomendações para estudos futuros. No capítulo V serão destacadas as Referências Bibliográficas.

1.2. Objectivos e Pertinência do Estudo

São muito poucos os estudos que abordam a prescrição de exercício para diabéticos com uma determinada complicação, por isso achámos bastante pertinente a realização do presente estudo, para além de termos em conta a dimensão que a diabetes tem na sociedade mundial.

Tivemos como um dos objectivos dotar este tipo de sujeitos com um estudo que lhes permitisse tomar a noção da importância da nutrição e do exercício físico nas suas vidas, bem como da população em geral.

Outro dos objectivos foi a possibilidade de com a realização deste estudo poder retirar dados importantes para uma posterior análise dentro da avaliação e prescrição de exercício, num caso tão específico como o é o diabético tipo 2 com o pé diabético.