

ORIENTAÇÃO PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO MULTIPROFISSIONAL EM DIABETES

Antonio Roberto Doro; Aylton Figueira Junior

Universidade São Judas Tadeu (USJT)
Doutorado em Educação Física, Mooca, SP.
E-mail: prof.ayltonfigueira@usjt.br

Introdução

O tratamento do diabetes envolve quatro pilares: tratamento medicamentoso, orientação nutricional, prática de atividade física (AF) e Educação em Diabetes. Apesar da AF ser um pilar fisiologicamente hipoglicemiante, há uma maior resistência das pessoas com diabetes tipo 2 (DM2) aderir a prática de AF como parte do tratamento. Nossa hipótese é que com a intervenção de uma equipe multiprofissional a aderência a AF como parte do tratamento e o controle metabólico apresentarão resultados positivos para um bom controle do DM2, diminuindo assim o risco para complicações crônicas do diabetes.

Objetivos

Examinar se através da intervenção de uma equipe multiprofissional há aumento no nível de AF entre homens e mulheres com DM2 e melhora no controle glicêmico através dos níveis de hemoglobina glicada (HbA1c).

Metodologia

Participaram deste estudo 65 pessoas com DM2 que receberam atendimento pelo período de 12 meses de uma equipe multiprofissional (Endocrinologia, Enfermagem, Psicologia, Nutrição e Educação Física) através do Programa Diaverum Diabetes Care. Na Educação Física, além da aplicação do IPAQ, receberam também orientação para o aumento e/ou manutenção da AF. Critérios de inclusão: homens e mulheres com DM2, que não tenham impedimento para a prática de atividade física/exercício físico e que tenham recebido ao menos 2 atendimentos da Educação Física no período do Programa.

Resultados

A análise dos dados se refere a informação de 65 pacientes com DM2, idade 66 ($\pm 10,7$) anos, 60% (39) não insulinodependente e 40% (26) insulinodependente, com HbA1c inicial de 7,9% ($\pm 1,5$) e que passaram em 4,4 ($\pm 1,5$) consultas com a Educação Física durante o período de intervenção. Destes, 41,5% (27) mulheres, idade 69,6 ($\pm 9,9$) anos e 58,5% (38) homens, idade 63,5 ($\pm 10,6$) anos. Para a análise estatística foi utilizado SPSS – Statistical Package for Social Science, versão 21.0.

TABELA 1 Nível de atividade física e da hemoglobina glicada ao final do período de 12 meses do Programa Diaverum Diabetes Care.

	MASCULINO		p	FEMININO		p
	Inicial	Final		Inicial	Final	
HbA1c (%)	8	7	< 0,0001	7,9	7,3	0,078
ATIVO	10	23	+130%	4	14	+250%
IRREG ATIVO A	7	7	0%	8	9	+12,5%
IRREG ATIVO B	1	0	-100%	0	2	+200%
SEDENTÁRIO	20	8	-60%	15	2	-86,7%
MET/min/sem	354,1	813,8	<0,0001	233,6	540,1	0,003

Conclusões

O Programa de intervenção de Equipe Multiprofissional com duração de 12 meses, se mostrou eficiente no aumento do nível AF em homens e mulheres com DM2, mas a melhora do controle da concentração de glicose sanguínea só foi observado nos homens.

Bibliografia

1. Sociedade Brasileira de Diabetes. Aspectos técnicos e laboratoriais de diagnóstico e acompanhamento do diabetes mellitus. diabetes mellitus. In: Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019- 2020. São Paulo: Editora Clannad, 2020
2. Matsudo S, Araujo T, Matsudo V, et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reproduzibilidade no Brasil. Atividade Física e Saúde 2001; 6 (2): 5-18.
3. Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care 2016; 39 (11): 2065-2079.

Agradecimentos

Equipe Diaverum Diabetes Care: Marcela Furtado (Endocrinologista), Andréia Boffo, Bruna Gonçalves, Juliana Guerra (Enfermeiras), Sônia Russo (Psicóloga), Livia Carvalho (Nutricionista), Roberto Doro (Prof. Ed. Física), Maria Clara (Assist. Social)

