

# 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](mailto: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 insulínica e 40% (26) insulínica, 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			FEMININO		
	Inicial	Final	p	Inicial	Final	p
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 reprodutibilidade 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)

