

ATIVIDADE FÍSICA DOS ADOLESCENTES DIABÉTICOS TIPO 1 INSCRITOS NA CONSULTA DE NUTRIÇÃO DO HOSPITAL SANTA MARIA MAIOR DE BARCELOS, (HSMMB) E.P.E.

Cunha, H.¹; Neto, M.J.¹; Pereira, M.¹; Pinto, S.¹; Pereira, A.M.¹

1 – Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Bragança; Bragança (ESSa-IPB)



Palavras chave: Adolescentes; Diabetes Tipo 1; Atividade Física.

Introdução

A atividade física é entendida como qualquer movimento corporal, que resulta num gasto energético acima dos níveis considerados de repouso. Os seus benefícios para a saúde são amplamente comprovados na literatura, sobretudo no que se refere à prevenção do aparecimento e desenvolvimento de disfunções crónico-degenerativas.^(1,2,3) Esta, deve estar integrada na vida diária do paciente diabético pois aumenta a sensibilidade periférica aos efeitos da insulina, melhora o perfil lipídico, facilita a redução do peso, melhora a pressão arterial coexistente, fortalece os músculos e as articulações, contribuindo para o incremento da autoestima dos pacientes.⁽⁴⁾

Objectivos/Methodologia

Estudo de carácter quantitativo, transversal e observacional aplicado numa amostra de 21 adolescentes diabéticos Tipo 1 com idades compreendidas entre os 10-19 anos (33% do sexo feminino e 67% do sexo masculino) recolhida pelo processo de amostragem probabilística. (Gráfico 1).

Aplicou-se um questionário auto administrado que teve por base um inquérito previamente validado para adolescentes, adaptado do *Self Administered Physical Activity Checklist*, cujo objetivo foi avaliar a prática de atividade física dos adolescentes diabéticos Tipo 1 inscritos na consulta de Nutrição do hospital Santa Maria Maior de Barcelos.



Gráfico 1 – Género dos adolescentes inquiridos.

Resultados/Discussão

Mais de metade dos adolescentes (71%) praticam atividade física extracurricular em detrimento de 29% que afirmam não realizar qualquer tipo de atividade física. (Gráfico 2) Relativamente à atividade física realizada, e no que concerne à prática de atividades de intensidade vigorosa⁽⁵⁾, 20% pratica futebol, 13,33% futsal, 13,33% musculação, 6,67% voleibol, 6,67% basquetebol, 6,67% natação e 6,67% atletismo; Por outro lado, registaram-se os seguintes valores de atividade física de intensidade moderada⁽⁵⁾: 6,67% caminham, 6,67% saltam à corda, 6,67% fazem ginástica e 6,67% zumba (Gráfico 3). Constatou-se ainda que dos adolescentes que afirmam realizar algum tipo de atividade física extracurricular nenhum deles a realiza diariamente, no entanto 48% dos jovens praticam atividade física entre dois a três dias por semana (Gráfico 4).

O tempo máximo despendido para a realização da atividade física foi de 01:30H /por atividade em 47% dos adolescentes ativos (Gráfico 5).

Atividade Física (n=21)



Gráfico 2 - Percentagem de adolescentes que praticam/não praticam atividade física extracurricular.

Atividades Físicas praticadas pelos adolescentes

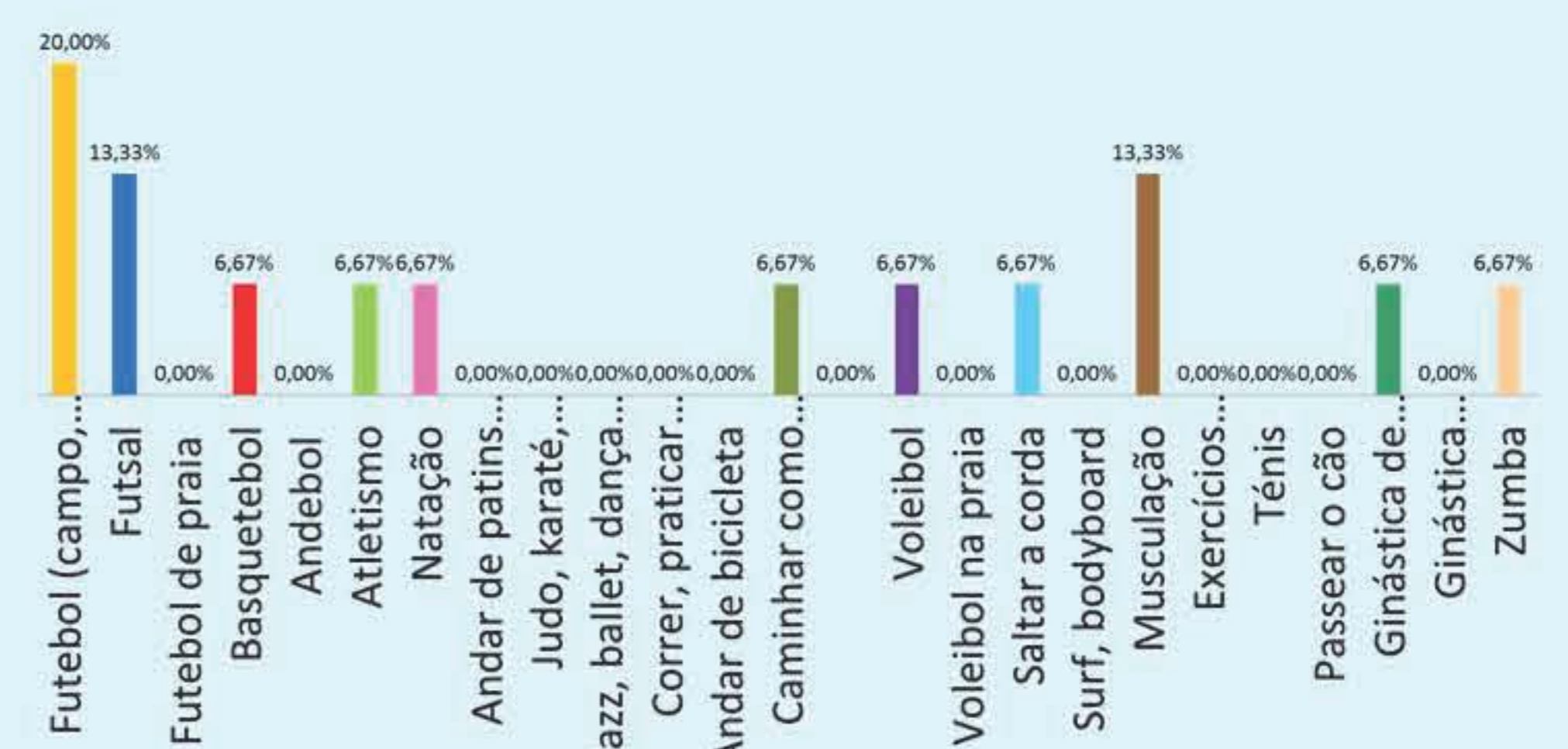


Gráfico 3 - Percentagem de adolescentes que praticam diferentes tipos de atividades físicas extracurriculares.

Conclusões

A influência da atividade física sobre os níveis de hemoglobina glicosilada (HbA1c) de adolescentes diabéticos aponta para um melhor controlo glicémico, onde a maioria dos estudos encontrou uma diminuição significativa nos níveis de HbA1c após um programa de atividade física regular, diminuindo os fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, entre outras⁽⁶⁾. Assim, seria fundamental reduzir o número de jovens que não fazem uma prática regular de atividade física. Torna-se imperioso desenvolver ações direcionadas para a temática, alertando para o facto de que os jovens diabéticos com um controlo adequado de insulina e um plano alimentar individualizado podem usufruir dos benefícios físicos e psicossociais promovidos pela prática de exercício físico.

Nº de dias por semana que os adolescentes praticam atividade física



Gráfico 4 - Percentagem de adolescentes que praticam atividade física extracurricular em diferente nº de dias por semana.

Tempo gasto na realização das diferentes atividades físicas (horas:min)

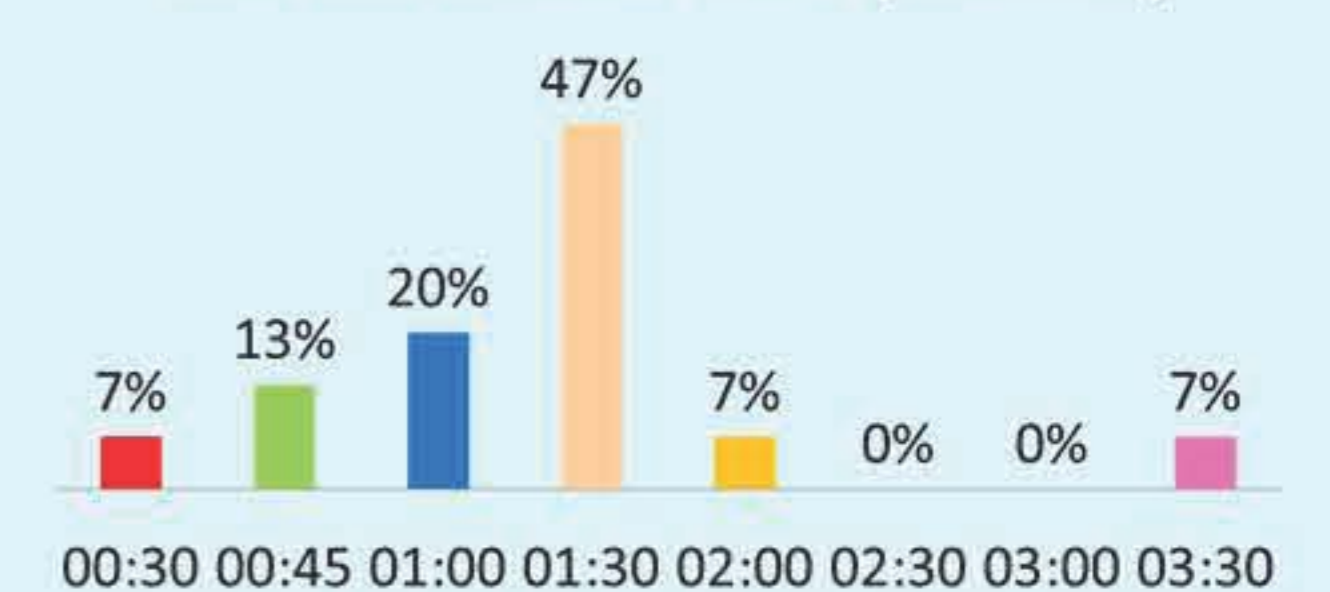


Gráfico 5 - Percentagem de adolescentes que despendem diferentes tempos na realização das diferentes atividades físicas extracurriculares.

Referências Bibliográficas

1. Wiltshire EJ, Hirte C, Couper JJ. Dietary fats do not contribute to 5 hyperlipidemia in children and adolescents with type 1 diabetes. *Diabetes Care*. 2003;26: 1356-61.
2. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*. 1985; 100:126-31
3. Boucard C, Shephard RJ, Stephens T. *Physical Activity, Fitness and Health: International Proceedings and Consensus Statement*. Champaign, Illinois; Human Kinetics. 1994.
4. US Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA; US Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. 1996.
5. Baptista F, Silva AM, Santos DA, Mota J, Santos R, Vale S, et al. *Livro Verde da Actividade Física*. Instituto do Desporto de Portugal, I.P. Lisboa; 2011.
6. Bernardini, AL. et al. Adherence to physical activity in young people with type 1 diabetes. *Acta Biomed*, Parma. 2004.; 75, n. 3, 153-157.