

FICHA TÉCNICA

Título

Dilemas atuais e desafios futuros | I.º Congresso de Cuidados Continuados da Unidade de Longa Duração e Manutenção de Santa Maria Maior

Autores/Editores

Adília da Silva Fernandes; Carlos Pires Magalhães; Maria Augusta Pereira da Mata;
Maria Helena Pimentel; Maria Gorete Baptista

Editora

Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança

Data

Setembro de 2012

ISBN

978-972-745-143-2

Esta edição é publicada pela Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança

Agência Nacional ISBN

Dilemas atuais e desafios futuros I.º Congresso de Cuidados Continuados da Unidade de Longa Duração e Manutenção de Santa Maria Maior

editado por Adília da Silva Fernandes; Carlos Pires Magalhães; Maria Augusta Pereira da Mata; Maria Helena Pimentel; Maria Gorete Baptista

ISBN 978-972-745-143-2

Editora: Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança

Prefixo da Editora: 972-745-

Livro em 1 volume, 52 páginas

Este livro contém informações obtidas de fontes autênticas. A responsabilidade pelo conteúdo dos artigos é única e exclusivamente dos autores.

Os artigos publicados neste livro são propriedade da ESSa- IPB. Este livro ou qualquer parte do mesmo, não poderá ser reproduzido ou transmitido em qualquer formato ou por qualquer meio, electrónico ou físico ou por qualquer sistema de armazenamento de informação ou de recuperação, sem autorização prévia por escrito da ESSa- IPB.

Todos os direitos reservados.

Escola Superior de Saúde | Instituto Politécnico de Bragança

Avenida D. Afonso V - 5300-121,

Bragança, Portugal

Tel: (+351) 273 303 200 / (+351) 273 330 950

Fax: (+351) 273 327 915

© 2012 by ESSa - IPB

ISBN 978-972-745-143-2

15. EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS DIABÉTICOS E PERCEÇÃO DA SUA IMPORTÂNCIA NO CONTROLO DA DOENÇA

Fernandes, A.*; Magalhães, C.P.*; Pimentel, H.*; Mata, A.*;

* Escola Superior de Saúde de Bragança - Núcleo de Investigação e Intervenção do Idoso
Instituto Politécnico de Bragança - Portugal

Introdução: A Diabetes *Mellitus* caracteriza-se por uma hiperglicemia crónica com distúrbios no metabolismo dos hidratos de carbono, lípidos e proteínas, resultante de deficiências da secreção da insulina e/ou da sua acção (OMS, 1999), sendo responsável pelo aparecimento de várias complicações que afetam a qualidade de vida. A prevalência desta doença aumenta com a idade (OND, 2011). Estudos destacam a importância do exercício físico no controlo glicémico (Silva & Lima, 2002; Araújo, Prada, Córdova & Prada, 2009), bem como no retardar da ocorrência de incapacidades e dependências.

Objetivos: - Identificar práticas de exercício físico em idosos diabéticos do ACES Nordeste.

- Conhecer a percepção dos idosos da amostra em estudo acerca da importância do exercício físico no controlo da doença.

Metodologia: Estudo quantitativo, descritivo e transversal. Através de uma amostragem não probabilística obteve-se um universo de 356 idosos com diabetes *Mellitus*. A recolha de dados foi efectuada através de uma entrevista estruturada mediante a aplicação de um formulário elaborado para o efeito.

Resultados/Discussão: Da totalidade da amostra 52,5% pertencem ao sexo feminino e 47,5% ao masculino. A idade dos indivíduos situa-se entre os 65 e os 94 anos (média = 74,22±6,43anos). A maioria reside em meio rural e apresenta baixos níveis de escolaridade. Apenas uma pequena percentagem refere praticar exercício físico com regularidade (25,8%), percentagem manifestamente baixa atendendo a que, quer o tratamento, quer o controlo da diabetes deve assentar na tríade “alimentação/medicação/exercício físico”. A união entre os elementos da tríade é conseguida através da educação em saúde (APDP, 2011).

Constatámos que 61% da amostra considera a prática do exercício físico regular importante na melhoria e no controlo da doença e 21,3% apresentam opinião muito concordante a este respeito. No entanto, 0,6% manifestam opinião discordante e 14,3% não têm opinião sobre esta questão.

Conclusão: Considerando a elevada prevalência da diabetes na população portuguesa e, particularmente, na população em estudo, torna-se imprescindível consciencializar as pessoas para a

necessidade de alterar comportamentos, orientando-os para estilos de vida mais ativos e saudáveis. Como refere a OMS (2002) o incremento da qualidade de vida é fulcral no processo de envelhecimento ativo. Contempla para além dos indivíduos saudáveis e ativos, indivíduos frágeis, fisicamente incapacitados ou que necessitam de cuidados. De realçar a importância da promoção/educação para a saúde junto dos utentes e seus familiares. Estas medidas devem articular os pilares fundamentais do agir em saúde: autocontrolo diário, tratamento farmacológico, atividade física regular e alimentação equilibrada. Diabéticos e família necessitam de informações objetivas e seguras, assentes em evidências científicas que contribuam para enfrentar as dificuldades inerentes a todo este processo.

Palavras-Chave: Exercício físico; Diabetes; Perceção; Controlo.