

# Exercício Físico em Idosos Diabéticos e Perceção da sua Importância no Controlo da Doença



I Congresso de Cuidados Continuados da Unidade de Longa Duração e Manutenção de Santa Maria Maior  
"Dilemas atuais e desafios futuros"  
Miranda do Douro, 28 e 29 Setembro de 2012



Fernandes, A.\*; Magalhães, C.\*; Mata, A.\*; Pimentel, H.\*;  
\* 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 de insulina e/ou da sua ação (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).

## Objetivos

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

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

## Metodologia

Estudo quantitativo, descritivo e transversal.

Por amostragem não probabilística acidental obteve-se uma amostra de 356 idosos com diabetes *Mellitus*.

Para a recolha de dados recorreu-se a uma entrevista estruturada mediante a aplicação de um formulário elaborado para o efeito.

## Resultados/Discussão

Constatou-se que da totalidade da amostra 52,5% pertenciam ao sexo feminino e 47,5% ao masculino. A idade dos indivíduos varia entre os 65 e 94 anos. A média de idades situa-se nos 74,22±6,43 anos. A maioria da amostra é casada ou vive em união de facto (62,9%), seguindo-se os viúvos (28,1%). Residem maioritariamente em ambiente rural (67,4%) e apresentam baixos níveis de habilitações literárias.

Verificou-se que apenas 92 indivíduos (25,8%) referiram praticar exercício físico com regularidade (gráfico 1), percentagem manifestamente baixa, uma vez que o tratamento e controlo da diabetes deve assentar na tríade alimentação, medicação e exercício físico, sendo que o grande fator de união entre a tríade é a educação (APDP, 2011).

A caminhada (gráfico 2) foi o exercício físico mais referido (94,6%) pelos sujeitos da amostra.

Gráfico 1 - Prática de exercício físico

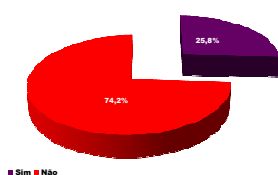


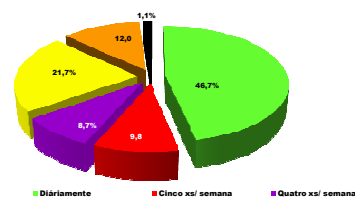
Gráfico 2 - Tipo de exercício físico praticado



Uma periodicidade diária na prática de exercício físico foi referenciada por 46,7% da nossa amostra (gráfico 3). Como nos refere Ramalho (2009), a prática regular de exercício físico contribui para a prevenção e controlo da diabetes, aumentando simultaneamente a sensação de bem estar físico e psíquico através da redução do stress psicossocial.

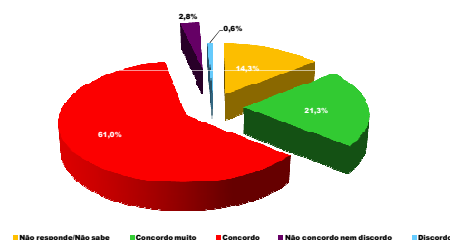
A duração média da prática diária do exercício é de aproximadamente 50 minutos (51,58±29,1), facto que vai de encontro às recomendações da ADA (2005) para a esta população sustentando a prática de exercício físico moderada e gradual, com uma duração média de 30 a 45 minutos e uma frequência de 3 a 5 dias por semana, de acordo com as capacidades físicas individuais de cada diabético.

Gráfico 3 - Periodicidade do exercício físico praticado



Pelo gráfico 4 constata-se que 61% da amostra concorda que a prática do exercício físico regular é importante para melhorar o controlo da diabetes e 21,3% apresenta opinião muito concordante, de realçar, no entanto que 0,6% apresenta opinião discordante e 14,3% afirmaram não ter opinião sobre esta questão.

Gráfico 4 - Perceção da amostra acerca da importância do exercício no controlo da diabetes



## Conclusão

Considerando a elevada prevalência da diabetes na população portuguesa e, particularmente, na população em estudo, dado que esta aumenta com a idade, torna-se fulcral consciencializar as pessoas para a necessidade da alteração de comportamentos, orientados por estilos de vida mais ativos e saudáveis. A mudança de atitudes conduzir a uma redução da incidência da doença, bem como a uma melhoria na qualidade de vida daqueles que já a possuem, obtendo-se desta forma ganhos em saúde. De resto, como referido pela OMS (2002) o incremento da qualidade de vida é preconizado como um objetivo fulcral do processo do envelhecimento ativo, que contempla não unicamente indivíduos saudáveis e ativos, mas também indivíduos frágeis, fisicamente incapacitados ou que necessitem de cuidados.

De realçar a promoção e a educação para a saúde dos doentes e família, tendo em consideração o controlo da doença. Estas medidas devem articular os pilares fundamentais do agir (ou intervenção em saúde): autocontrolo diário, tratamento farmacológico, atividade física regular e alimentação equilibrada. Diabéticos e família necessitam de informações objetivas, seguras e cientificamente válidas para fazerem frente às dificuldades que lhe são inerentes.

## Referências Bibliográficas

- American Diabetes Association (2005). Clinical Practice Recommendations. *Diabetes Care*, 28 (1), S128-S132.
- Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (2011). *Da a dia com a diabetes: A educação da pessoa com diabetes*. Consultado em 5 de Maio de 2012 em: <http://www2.apdp.pt/conteudo.aspx?id=18&idm=17&area=Educa% c3% a7% c3% a3o>
- Araújo, R.A., Prada, A.C.B., Córdova, C.O.A. & Prada, F.J.A. (2009). *O exercício físico no controlo glicémico de diabéticos frequentadores do programa pré-diabético no hospital regional de Taguatinga*. Consultado em 5 de Maio de 2012, em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1026/942>
- Observatório Nacional da Diabetes (2011). *Diabetes: Factos e Números 2011- Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes*. Consultado em 5 de Maio de 2012, em: [www.portugal.gov.pt/medial/463407/diabetes\\_2011.pdf](http://www.portugal.gov.pt/medial/463407/diabetes_2011.pdf)
- Organização Mundial Saúde (1999). *Definition, Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus and its Complications*. World Health Organization.
- Organização Mundial de Saúde (2002). *Active Ageing, A Policy Framework*. Consultado em dez. de 2011 em: [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who\\_nmh\\_nph\\_02.8.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf)
- Ramalho, S. M. B. (2009). *Diabetes Mellitus. Uma nova abordagem terapêutica da Diabetes Tipo 2*. Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa, Faculdade de Ciências da Saúde, Porto.
- Silva, C.A., & Lima, W.C. (2002). Efeito Benéfico do Exercício Físico no Controlo Metabólico do Diabetes Mellitus Tipo 2 a Curto Prazo. *Arq Bras. Endocrinol Metab*, 46 (5), 550-556.