

AValiação DO NIVEL DE ATIVIDADE FÍSICA (AF) EM PACIENTES COM DIABETES MELITO (DM) TIPO 1

ALINE JULIANA SCHNEIDER MERKER; JUSSARA C. ALMEIDA, CRISTIANE B. LEITÃO, FABIANE O. BRAUNER, MIRELA J. AZEVEDO, TICIANA C. RODRIGUES

Introdução: Prática de atividade física (AF) é recomendada para os pacientes com DM e associada à melhora do desempenho cardiovascular, da sensibilidade à ação da insulina, do perfil lipídico, redução dos valores pressóricos e sensação de bem-estar. **Objetivos:** Avaliar o nível de AF e os cuidados relacionados a prática do exercício em pacientes com DM tipo 1. **Pacientes e métodos:** Estudo transversal com pacientes adultos com DM tipo 1 (ambulatório do Serviço de Endocrinologia, HCPA) submetidos à avaliação clínica, laboratorial e que preencheram o questionário de avaliação de AF [International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versão 8 longa]. Aspectos relacionados ao exercício praticado, cuidados específicos, presença de desconforto associado ao exercício (hipoglicemia) foram questionados. **Resultados:** Foram avaliados 105 pacientes (37 ± 12 anos, 49% homens, $IMC = 24,7 \pm 3,9$ kg/m² e HbA1c $9,2 \pm 2,2$ %), 11% irregularmente ativos, 62% ativos e 27% muito ativos. Dos 69 pacientes que praticam exercício regularmente, 29% tem cuidado específico, geralmente antes do exercício: 35% com alimentação, 55% fazem alongamentos e apenas 35% fazem monitorização da glicemia capilar; 7,6% alteram a dose de insulina aplicada e 14% relatam hipoglicemia associada ao exercício. Em relação ao recebimento de orientações específicas para exercício, 47% dos pacientes receberam do médico, 41% da nutricionista e 12% de ambos. **Conclusões:** Apesar de mais da metade dos pacientes serem classificados como ativos, muitos não receberam orientação específica de profissional da saúde sobre cuidados durante a prática de exercícios e poucos o fazem. Maiores esforços são necessários para estimular a prática de atividade física e integrá-la como parte do tratamento, educando o paciente em relação aos cuidados com o exercício físico.