

**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 à 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 realizados para a prática de exercício, presença de desconforto (hipoglicemia) associado ao exercício foram questionados.

**Resultados:** Foram avaliados 105 pacientes ( $37 \pm 12$  anos, 49% homens, IMC =  $24,7 \pm 3,9$  kg/m<sup>2</sup> e HbA1c  $9,2 \pm 2,2$  %), sendo 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, 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 AF e integrá-la como parte do tratamento, educando o paciente em relação aos cuidados com o exercício físico.