

Programa de exercícios



Débora Cristina Jubilini

A receita de sucesso que pacientes com Diabetes tipo 2 estão experimentando junto ao tratamento convencional já demonstra os primeiros resultados. Dentre eles: melhora dos níveis glicêmicos, maior empenho na automonitorização e atenção na alimentação.

As Profissionais de Educação Física, Débora Cristina Jubilini [CREF - 018453-G/MG] e Alessandra de Magalhães Campos Garcia [CREF 005083-G/MG] não poderiam estar mais felizes: a pesquisa desenvolvida por elas entre pacientes portadores de Diabetes tipo 2, serviu como base para a criação do Projeto Promoção de Hábitos Saudáveis por meio do Exercício Físico em Pacientes com Diabetes tipo 2, desenvolvido no Laboratório do Movimento da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). O projeto foi um dos vencedores do Prêmio de Incentivo ao Controle do Diabetes Mellitus 2012. O Prêmio é promovido pela Bristol-Myers Squibb Farmacêutica (BMS) e AstraZeneca do Brasil (AZB) com a colaboração da Sociedade Brasileira de Diabetes.

Tudo começou com o acompanhamento realizado pelas duas Profissionais que, durante as consultas médicas aos pacientes atendidos, coletavam e registravam os dados. A orientação para o exercício físico não existia, apenas aconselhamento. Depois da chegada das duas, essa realidade começou a mudar. “Quando iniciamos o acompanhamento no Ambulatório de Diabetes tipo 2 do Centro Metropolitano de Especialidades Médicas na Santa Casa de Belo Horizonte, dados foram coletados durante as consultas e verificou-se que uma boa parte dos pacientes era sedentária e que essa situação comprometia o tratamento da patologia”, informa Débora Jubilini.

Esse foi o pontapé inicial da pesquisa que justificou o projeto implantado na UFMG e a parceria entre Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional e a Santa Casa de Belo Horizon-

físicos ganha prêmio

“ O objetivo do projeto é educar os pacientes na prática de exercícios físicos ao longo da vida e, conseqüentemente, fazer com que eles consigam reduzir o peso, controlar a alimentação e o diabetes, melhorar a qualidade de vida e que continuem com a prática de exercícios físicos ao longo da vida”

te. A pesquisa tratou do registro e acompanhamento de consultas ambulatoriais com o objetivo de analisar hábitos de prática de atividade física, Índice de Massa Corporal e parâmetros clínicos dos pacientes atendidos.

O levantamento constatou que, os pacientes deste estudo, além de não atingirem as metas específicas de controle clínico, apresentavam baixa adesão à prática de atividade física sem supervisão. “Assim, a partir de uma equipe multidisciplinar em saúde qualificada, comportamentos amplos necessitavam ser integrados à rotina do paciente, promovendo-se um determinado nível de autocontrole e melhor adesão ao tratamento”, alerta Débora.

De posse dos dados, foi iniciado o trabalho com os pacientes que receberam um convite para fazer exercícios físicos orientados e regulares durante um ano. Aceitos os convites, eles passaram por uma avaliação física e começaram o programa regular de exercícios físicos. “As medições de pressão arterial e glicemia eram realizadas antes e depois dos exercícios. Já, a frequência cardíaca e a percepção subjetiva ao esforço eram coletadas durante e ao final das atividades.”, esclarece Débora.

O objetivo do projeto é educar os pacientes na prática de exercícios físicos ao longo da vida e, conseqüentemente, fazer com que eles consigam reduzir o peso, controlar a alimentação e o diabetes, melhorar a qualidade de vida, e que, principalmente, consigam continuar com a prática de exercícios físicos ao longo da vida.

Hoje, entre 12 e 15 pacientes participam do projeto e existe uma fila de espera de mais de 60 pessoas. Os primeiros resultados demonstram que os atendidos pelo no Laboratório do Movimento têm apresentado melhora dos níveis glicêmicos, maior empenho na automonitorização e atenção na alimentação.