



# ENEPEX

ENCONTRO DE ENSINO,  
PESQUISA E EXTENSÃO

8° ENEPE UFGD • 5° EPEX UEMS

## **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PACIENTES COM DIABETES *MELLITUS*, SEGUNDO O QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA “IPAQ”**

**Elaine Aparecida MyeTakamatu Watanabe<sup>1</sup>; Renata Magalhães Antero da Silva<sup>2</sup>.**

UEMS – Caixa Postal 351, 79804-970- Dourados- MS, E-mail: [renatamagalhaes.enf@gmail.com](mailto:renatamagalhaes.enf@gmail.com)

<sup>1</sup> Orientadora, professora da UEMS. Bolsista de Iniciação Científica da UEMS.<sup>2</sup>

### **RESUMO**

A atividade física tem sido apontada como importante ferramenta na prevenção de diversas patologias, principalmente hipertensão arterial e diabetes *mellitus*, visto que há evidências de que os exercícios físicos melhoram o controle da glicemia e diminuem os eventos cardiovasculares. Portanto, avaliar o nível de atividade física faz-se necessário, para que as orientações a esta população sejam norteadas evitando assim possíveis complicações. O estudo tem como objetivos avaliar o nível da atividade física dos diabéticos participantes do Programa Hiperdia desenvolvidos na Estratégia de Saúde da Família do município de Dourados/MS e traçar um perfil clínico e sociodemográfico dos participantes. A pesquisa com desenho quantitativo, de caráter descritivo, e corte transversal foi realizada com participantes com diabetes mellitus cadastrados no programa Hiperdia, nas Equipes da ESF 29 do Jardim Colibri e Equipes 30, 31 e 32 no Izidro Pedroso, utilizando um questionário com questões sociodemográficas e clínicas, e o questionário internacional de atividade física (IPAQ) onde foram obtidos dados da adesão de atividade física. Os dados foram analisados a partir do programa SPSS versão 21. E a coleta ocorreu junto a uma amostra de 100 participantes. O nível de atividade física foi classificado de acordo com o IPAQ, levando em conta as respostas dos indivíduos. Assim, para o estudo em questão, têm-se 2% indivíduos muito ativos, 18% ativos, 72% irregularmente ativos e 8 sedentários. Verifica-se então que a população pesquisada encontra-se irregularmente ativa, quanto a prática de atividade física. Propõe-se que este dado subsidie o planejamento orientado sobre mudanças nos hábitos diários, evitando complicações do diabetes *mellitus* dos pacientes.

**Palavras-chave:** Atividade física. Diabetes. IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física).

## INTRODUÇÃO

No Brasil, as doenças crônicas não transmissíveis constituem o problema de saúde preocupante. São responsáveis por 72,0% das causas de óbitos, tendo como principais as doenças do aparelho circulatório (31,3%), câncer (16,3%), diabetes (5,2%) e doença respiratória crônica (5,8%). (MALTA et. al, 2011).

O diabetes *mellitus* (DM) é considerado como uma das principais doenças crônicas que afetam o homem. É uma doença crônica não transmissível de etiologia múltipla, caracterizada pelo comprometimento do metabolismo da glicose. O diabetes mellitus é classificado em tipo 1, tipo 2, diabetes gestacional e outros tipos específicos (MORAIS et. al, 2009).

Atualmente, a atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental. Sendo exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laboratoriais e deslocamentos (PITANGA; et. al; 2002).

Portanto justifica-se a relevância do estudo em virtude de que a atividade física tem sido apontada como uma importante ferramenta na prevenção de diversas patologias principalmente da hipertensão e diabetes, visto que há evidências importantes de que os exercícios físicos melhoram o controle da glicemia e diminuem os eventos cardiovasculares. Portanto o teste IPAQ pode contribuir avaliando o nível de atividade física, e nortear as orientações a esta população que se beneficiará a longo prazo evitando assim possíveis complicações.

Os objetivos do estudo eram Analisar o nível de atividade física segundo o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física), e traçar um perfil clínico e sócio-demográfico dos diabéticos participantes do programa Hiperdia em ESFs da cidade de Dourados/MS, segundo IPAQ.

## MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa com desenho quantitativo, de caráter descritivo, com corte transversal desenvolvida no município de Dourados, estado de Mato Grosso do Sul. Foi realizada com os pacientes cadastrados no programa HIPERDIA, das Estratégias de Saúde da Família 29 do

Jardim Colibri e Equipes 30, 31 e 32 do Izidro Pedroso no período de outubro de 2013 a julho de 2014.

A partir de uma amostragem probabilística casual simples. Como critérios de elegibilidade dos sujeitos da pesquisa deve-se, estar cadastrado no programa Hiperdia, ter cadastrado nas Estratégias de Saúde da Família 29 do Jardim Colibri e Equipes 30, 31 e 32 do Izidro Pedroso e ser diagnosticado com diabetes *mellitus*.

A coleta de dados ocorreu nas visitas ao HIPERDIA nas unidades supracitadas. Na ESF 29, do Jardim Colibri, e nas ESF 30, 31 e 32, do Izidro Pedroso, onde as reuniões acontecem em dias variados, no período da manhã, tendo início às 07:00 e finalizando às 11:00 horas, na própria unidade de saúde. Coletas também foram realizadas durante visitas domiciliares, com autorização dos respectivos enfermeiros e na companhia de agentes de saúde.

A coleta de dados primários foi realizada por meio de questionário que aborda questões especificamente elaboradas, sendo elas em formato estruturado, relacionado ao tipo de informação a ser coletado. O instrumento foi dividido em duas partes, sendo a primeira, contendo informações sobre questões sociodemográficas do usuário, como: idade, sexo, escolaridade, renda familiar, unidade de acompanhamento e dados clínicos como: tipos de diabetes, tempo de diagnóstico, patologias associadas

Na segunda parte, foram obtidos dados da adesão de atividades físicas utilizando o questionário International Physical Activity Questionnaire – IPAQ, validado por Craig et al. (2003) em 12 países. A partir do questionário foi construído um banco de dados para análise estatística.

Tendo em vista a relevância social da pesquisa e o cumprimento dos princípios éticos, o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa através da Plataforma Brasil para apreciação, sob protocolo 559568, mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) dos participantes.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram do estudo 100 indivíduos portadores da diabetes *mellitus*, representando somente 85,4% do tamanho amostral calculado.

A idade dos indivíduos variou de 39 a 87 anos (média de 64,8 anos), sendo que 66% dos sujeitos eram do sexo feminino e 34% do sexo masculino. Onde 94% tinham menos de 8 anos de estudo (ensino fundamental incompleto) e somente 17% mantinham algum vínculo ocupacional formal, com remuneração, onde o tempo de trabalho variou de 3 a 12 horas.

Sobre a situação conjugal, 53% são casados, 18% são viúvos e 15% são desquitados ou separados, ainda 6% e 8% são solteiros e amasiados respectivamente. 74% possuem renda mensal de R\$678<sup>1</sup>,00 a R\$1356,00. Onde 17% realizam atendimento em outros estabelecimentos de saúde como o Hospital Cassems e no Pronto Atendimento Médico-PAM.

Quanto ao tema, 52% dos indivíduos tem história pregressa familiar da diabetes *mellitus*, e 15% de doenças cardiovasculares e 26% relataram nenhuma história pregressa familiar. E sobre patologias 68% alegam outras doenças como doenças respiratórias, doenças renais, doenças cardiovasculares e 32% não referem outras patologias.

Referente ao tipo de diabetes *mellitus*, 35 indivíduos referem ter a diabetes do tipo 2, 6 relatam ter a diabetes do tipo 1 e 59 relatam não saber qual o tipo de suas patologias. E quanto ao tratamento, 58% relatam utilizar somente os medicamentos, e 42% utilizam todos os tipos de tratamento, tais como nutricional e medicamentoso.

Quando se diz respeito aos medicamentos utilizados, 100% dos entrevistados utilizam os medicamentos oferecidos pelo serviço público, que são glibenclamida 5mg, cloridrato de metformina de 500mg e 850mg, insulina humana NPH e a insulina humana regular de 100UI/ml.

Ao analisar o questionário internacional de atividade física, verificou-se que 43% dos entrevistados acham que sua saúde está boa, outros 37% acreditam ter a saúde regular. 14% acham que sua saúde está em estado ruim. E menos de 10% acreditam ter a saúde muito boa.

Sobre a seção 1, de atividade física no trabalho, pode-se verificar que 99% dos indivíduos não realizam nenhum trabalho voluntário. Sendo que somente um indivíduo o realiza em um dia de caminhada por uma média de 150 minutos. Assim, a maioria não respondeu esta seção, pulando para a seção 2.

Quanto à seção 2, de atividade física como meio de transporte, 77% alegam utilizar carro ou ônibus como meio de transporte, e 23% não utilizam nenhum tipo de meio de transporte, sendo que 59% o faz entre 3 a 5 dias por semana. O tempo em que os indivíduos gastam usualmente por dia de carro ou ônibus variou de 5 a 240 minutos. Sobre andar de bicicleta, como meio de transporte, 86% não o utiliza. Para os 14% que utilizam, variou de 2 a 5 dias. Quanto ao tempo em que o indivíduo pedala por dia, variou de 10 a 360 minutos. E no

---

<sup>1</sup>O salário mínimo vigente no ano de 2013 segundo o Decreto [Nº 7.872, DE 26 DE DEZEMBRO DE 2012](#)

que diz respeito a caminhada para ir a lugares próximos 66% não o fazem, dos 34% que o realizam, 17% somente o fazem em um dia da semana. E o tempo de caminhada variou de 10 a 120 minutos para ir de um lugar para o outro.

A seção 3, de atividade física em casa como trabalho, tarefas domésticas e cuidado com a família, foi dividida em moderadas e vigorosas. Assim, 32% não realizam atividades moderadas como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar no jardim ou quintal. Dos 68% que realizam essas atividades, 20% somente o realizam em um dia da semana. E gastam entre 10 e 300 minutos por dia em que o fazem.

Para aqueles que realizam atividades moderadas como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, ou limpar o chão dentro de casa 30% não o realizam, e para os 70% que realizam 53% o fazem em mais de 3 dias durante a semana. E sobre o tempo em que os indivíduos gastam, variou de 10 a 390 minutos por dia de atividade.

Quanto as atividades físicas vigorosas realizadas no quintal ou jardim como carpir, lavar o quintal e esfregar o chão. 74% não o realizam, e dentre aqueles 26% que realizam essa atividade, 22% o fazem em somente um dia da semana. E gastam entre 15 a 420 minutos por dia em que o realizam.

A seção 4 se refere as atividades físicas de recreação, esporte, exercício e lazer. Foi verificado que 75% dos indivíduos não realizam qualquer caminhada por pelo menos 10 minutos contínuos no seu tempo livre. E 25% dos que realizam, somente 11% o fazem em 5 dias da semana. Quanto ao tempo em que gastam, varia de 10 a 90 minutos por dia de caminhada.

Sobre as atividades moderadas realizadas no tempo livre, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete e tênis. 95% não o realizam, e para os 5% que realizam essas atividades o fazem de 15 a 120 minutos, e de 2 a 5 dias por semana.

Quanto as atividades vigorosas realizadas no tempo livre, como correr fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer Jogging. 90% não o realizam, e para os 10% que realizam essas atividades mais vigorosas o fazem de 10 a 240 minutos, e 7% destes o fazem de 3 e 5 dias por semana.

A seção 5, avalia o tempo que o indivíduo fica sentado durante todo o dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante o seu tempo livre, Foi verificado que o tempo total que os indivíduos gastam sentados durante um dia da semana é entre 10 a 720 minutos com média de 152,3 minutos por dia. Já para um dia no final de semana esse tempo varia de 10 a 1080 minutos de tempo total em que o indivíduo permanece sentado, com média de 201,6

minutos por dia.

Analisando a classificação do nível de atividade física que o IPAQ afere, pode-se observar que 72% dos indivíduos são tidos como irregularmente ativos. Silva et. al., (2012) ao citar Hallal et. al., mostrou que em um estudo 43,2% das mulheres entrevistadas (n=183), eram insuficientemente ativas, e com o avançar da idade, esses valores aumentaram, atingindo 69,1% naquelas com mais de 70 anos. Ressalta ainda que as pessoas que se mantêm inativas fisicamente, ou irregularmente ativas possuem maiores riscos relacionados à saúde, interferindo na qualidade de vida.

### CONCLUSÃO

O nível de atividade física de acordo com o IPAQ é classificado levando em conta as respostas dos indivíduos como muito ativo, ativo, irregularmente ativo e sedentário. Assim, para o estudo em questão, têm-se 2% indivíduos muito ativos, 18% ativos, 72% irregularmente ativos e 8% sedentários.

### REFERÊNCIAS

CRAIG, C. L; MARSHALL, A. L. SJOSTROM, M; BAUMAN, A. E; BOOTH, M. L. AINSWORTH, B. E. **International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity.** 35(8):1381-95. 2003.

MALTA, D. C; NETO, O. L. M; JÚNIOR, J. B. S. **Apresentação do plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil, 2011 a 2022.** Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, 20(4):425-438, out/dez 2011

MORAIS, G. F. C; SOARES, M. J. G. O; COSTA, M. M. L; SANTOS, I. B. C. **O diabético diante do tratamento, fatores de risco e complicações.** Rev. enferm. UERJ, Rio de Janeiro, abr/jun; 17(2):240-5, 2009

PITANGA, F. J. G; **Epidemiologia, atividade física e saúde.** Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v.10 n. 3 p.49-54 julho 2002.

SILVA, M. F; GOULART, N. B. A; LANFERDINI, F. J; MARCON, M; DIAS, C. P. **Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro,; 15(4):635-642. 2012