

FECHIO, Juliane Jellmayer

Título: Adesão a um programa de atividade física em portadores de diabetes.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Fani Eta Korn Malerbi

Nível: Mestrado

Ano de defesa: 2002

Linha de Pesquisa: Desenvolvimento de Metodologias e Tecnologias de Intervenção

Palavras-chave: adesão, atividade física, diabetes, envolvimento familiar, modelagem

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi avaliar a eficácia de um programa de atividade física dirigido a indivíduos sedentários portadores de diabetes. Participaram 14 portadores de diabetes predominantemente do tipo 2, dez dos quais com diagnóstico há mais de dez anos, com idades entre 36 e 70 anos, e seis familiares. O programa constou de 40 aulas, com duração crescente, majoritariamente em um parque, duas vezes por semana, que envolveram alongamento inicial, caminhada e alongamento final. Havia dois tipos de aulas. No primeiro, uma professora de Educação Física (a pesquisadora) coordenava as atividades e no segundo, os participantes praticavam as mesmas atividades, comandadas por algum aluno, e a professora comportava-se como um membro do grupo. Antes do início de cada aula, era medida a glicemia capilar de cada aluno. Empregou-se um procedimento de modelagem do comparecimento às aulas. Os alunos que compareciam às aulas recebiam pontos que eram trocados, no final de cada mês, por artigos esportivos e itens de cuidado do diabetes. Concomitantemente ao desenvolvimento do programa, os familiares sorteados para participar do estudo reuniam-se com a pesquisadora a cada vinte dias para discutir estratégias de incentivo da prática de atividade física. Realizou-se uma avaliação física e o exame de hemoglobina glicosilada antes do programa, três meses após o seu início e um mês depois de encerradas as aulas. Os participantes foram instruídos para registrar seus minutos gastos com atividade física no mês anterior, durante o programa e no mês após a última sessão. Nove alunos freqüentaram a maioria das aulas (82,5-100%) e aumentaram seus níveis diários de atividade física fora das aulas. O envolvimento familiar contribuiu para a adesão dos participantes, principalmente quando o familiar participava da atividade física praticada pelo aluno. Os progressos comportamentais obtidos nem sempre foram acompanhados de uma melhora na avaliação física, embora, de uma forma geral, as medidas biológicas tenham melhorado no decorrer do estudo. As glicemias capilares apresentaram uma tendência a diminuir ao longo do estudo para quatro alunos e a média da hemoglobina glicosilada do grupo caiu significativamente durante o programa, o que nos permite concluir que houve uma melhora no controle glicêmico dos participantes. Os resultados mostraram que o programa desenvolvido, com base na Análise do Comportamento, contribuiu para a promoção de comportamentos com conseqüências benéficas para a saúde da maioria dos participantes.