

## **ADESÃO À DIETA E ATIVIDADE FÍSICA POR PORTADORAS DE DIABETES MELITTUS GESTACIONAL: comparação de dois grupos**

**Walace Di Flora**

Mestre em Educação em Diabetes

**Orientadora: Dra. Maria Regina Calsolari Pereira de Souza**

Doutora em Clínica Médica

**Coorientadora: Dr<sup>a</sup> Suzana Maria Pires do Rio**

Doutora em Ginecologia e Obstetrícia

### **RESUMO**

O Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) pode ser definido como todo diabetes diagnosticado ou que tem início durante a gestação e tem sido associado com complicações maternas, fetais e infantis. Terapia nutricional e prática regular de exercício físico são consideradas terapia de primeira escolha para o seu controle. Aderência às modificações do estilo de vida podem diminuir o peso da doença e reduzir a morbidade e mortalidade associada às suas complicações. Entretanto, há pouca informação disponível, e dados referentes à aderência e fatores de não aderência às modificações do estilo de vida de pacientes com DMG. Este trabalho tem por objetivo analisar a adesão à atividade física por dois grupos de gestantes diagnosticadas com DMG. Participaram do estudo 27 gestantes distribuídas aleatoriamente em dois grupos: Grupo intervenção (Gi), com 13 participantes - médias de idade de  $34,4 \pm 5,6$  anos, e Grupo controle (Gc), com 14 participantes - médias de idade de  $35 \pm 5,6$  anos. Todas as gestantes participaram de uma atividade educativa individual, na qual foram informadas e instruídas sobre a fisiopatologia do DMG, a importância do controle glicêmico e os papéis da dieta e da atividade física como partes do tratamento do DMG: sua ação sobre o controle glicêmico, a redução do ganho de peso materno e a adiposidade fetal, a prevenção de problemas materno-fetais na gravidez, parto e pós-parto, e como fatores desencadeadores de sensação de bem-estar. Ao final da atividade educativa, as participantes receberam uma cartilha com as instruções sobre a caminhada – atividade física proposta. O Gi foi acompanhado rotineira e regularmente pelo educador. Ao final do período de gestação, ou imediatamente após o parto, foi aplicado questionário semiestruturado com cinco questões abertas sobre adesão à atividade física e dieta proposta. Os resultados foram analisados pela técnica de Análise de Conteúdo de Bardin. Foram identificadas cinco categorias de conteúdos: Barreiras, Facilitadores, Motivadores da adesão, Educação e Atitudes e estratégias em relação à adesão. Análise das barreiras indicou que o Gi considerou os temas Características Pessoais e Falta de Suporte Familiar e Social como fortes barreiras à dieta, o Gc indicou Falta de Energia e Motivação como barreiras à atividade física. Os

Fatores Culturais não tiveram significância. Não houve diferença nos facilitadores à dieta entre os grupos, mas quanto à atividade física, observou-se que expectativa de Resultados Tangíveis em Curto Prazo e Características Pessoais foi facilitador significativo no Gi. Motivadores Intrínsecos foram considerados fortes motivadores no Gi, enquanto Conscientização e Instrumentalização surgiram como temas na categoria Educação. Na categoria Atitudes e Estratégias Quanto à Adesão, o tema Atitudes Positivas teve forte prevalência no Gi. Não Houve diferença entre os grupos quanto à adesão à dieta, mas houve diferença significativa do Gi em relação ao Gc quanto à adesão à atividade física. A presença do educador influenciou na modificação dos fatores vistos como barreiras e na motivação à adesão, bem como no reconhecimento dos agentes facilitadores à atividade física.

**Palavras-chave:**

**Diabetes gestacional. Fisioterapia. Educação em saúde. Atividade física.**