

DADOS SOBRE A DIABETES // PORTUGAL 2011

651 NOVOS CASOS



100.000 habitantes

PREVALÊNCIA



1 MILHÃO e 3 MIL



peçoas



# DIABETES

AUMENTO DA INCIDÊNCIA DA DIABETES // PORTUGAL 2000-2011

PORTUGAL - 2000

377,4 casos



100.000 habitantes

PORTUGAL - 2011

651,8 casos



100.000 habitantes

VARIAÇÃO NOVOS CASOS



↑ 80%



A SUA RECEITA PARA A SAÚDE!

### UMA PARCERIA PARA O DESENVOLVIMENTO DO CONHECIMENTO

- // Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal
- // Faculdade de Medicina
- // Faculdade de Motricidade Humana

#### ESCOLA DA DIABETES

Rua do Sol ao Rato, nº 11  
1250-261 Lisboa Portugal

Telf.: +351 21 381 61 30 / 40  
Fax: +351 21 385 93 71

Email: cursos@apdp.pt

#### APDP - Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

Rua do Salitre, N.º 118-120  
1250-203 Lisboa Portugal

Telf.: +351 21 381 61 00  
Fax: +351 21 385 93 71

Email: diabetes@apdp.pt



PARCEIROS:



A SUA RECEITA PARA A SAÚDE!

## Se tem diabetes tipo 2 pode participar num programa de EXERCÍCIO FÍSICO GRÁTIS!

Contacte-nos!  
91 455 55 00



## Se tem diabetes tipo 2 há menos de 5 anos, participe num programa de EXERCÍCIO FÍSICO GRÁTIS no ginásio da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal.

### Porquê o Projeto D2fit?

A diabetes é uma doença com um progressivo aumento da incidência e prevalência. Esta expansão epidémica está ligada sobretudo ao aumento da incidência e prevalência da diabetes tipo 2. Em Portugal tem-se verificado um incremento do número de novos casos diagnosticados anualmente desde o ano 2000. Em 2010 foram detetados 623 novos casos de diabetes por cada 100.000 habitantes. Na população portuguesa, a prevalência da diabetes em 2010 era de 12,4% em pessoas com idades compreendidas entre os 20 e os 79 anos, o que correspondia a um total de aproximadamente 991 mil pessoas. Este quadro epidemiológico requer um alargado plano de ação centrado na prevenção e no desenvolvimento de estratégias eficazes para o tratamento.

A intervenção farmacológica, a alimentação saudável e a prática do exercício físico são determinantes para o tratamento da diabetes tipo 2. Diferentes programas de exercício têm-se caracterizado por efeitos benéficos em vários biomarcadores e por alterações salutogénicas nas diversas dimensões de qualidade de vida. Tendências metodológicas mais recentes têm documentado a hipótese do exercício intervalado ser mais eficaz e seletivo na saúde metabólica de pessoas com diabetes tipo 2. A interação do exercício de força com o exercício aeróbio intermitente tem fundamentação fisiológica para promover adaptações ainda mais relevantes, não existindo, contudo, qualquer evidência empírica que sustente esta hipótese.

### Porquê o exercício físico?

Pessoas com diabetes tipo 2 que praticam exercício físico com regularidade necessitam de menor dosagem de antidiabéticos orais. Existe alguma diversidade de programas de exercício físico, nomeadamente no que se refere ao respetivo doseamento. A marcha pode ser realizada pela maioria da população nos mais variados contextos do dia-a-dia. É possível variar a intensidade desta atividade, realizando a caminhada num ritmo lento, moderado, ou rápido, ou ainda variando a inclinação da superfície. Para além do tipo de atividade física, existem outras componentes da dose de exercício que influenciam a relação dose-resposta da atividade física em geral, nomeadamente a intensidade. De acordo com as recomendações da Associação Americana da Diabe-

tes, pessoas com diabetes tipo 2 devem acumular pelo menos 150 min/semana de atividade física moderada e vigorosa. No entanto, é possível que o exercício físico realizado com intensidades superiores possa ter melhores efeitos na regulação da glicemia e em algumas adaptações biológicas relevantes para o controlo da diabetes.

O treino intervalado com mais intensidade envolve intervalos breves de exercício físico com intensidade superior de forma repetida, intercalando cada repetição com pausas de baixa intensidade. Este modelo de treino tem-se configurado como uma possível estratégia para pessoas com diabetes tipo 2 realizarem exercício físico com mais eficácia no controlo da diabetes.

### Missão do Projeto D2fit

Conjuntamente com a medicação e a alimentação, o exercício físico é um dos 3 pilares fundamentais no tratamento da diabetes tipo 2. Porém, ainda não há consenso metodológico e científico quanto ao programa de exercício mais eficaz.

O Projeto D2fit foi desenvolvido com o objetivo de avaliar a eficácia de diferentes tipos de exercício em vários biomarcadores e na qualidade de vida de pessoas com diabetes tipo 2. Este programa envolve 105 participantes, distribuídos de forma aleatória em 3 grupos. Um grupo será submetido a um programa multicomponente envolvendo trabalho de força e exercício contínuo de intensidade moderada, outro

grupo será submetido também a um programa multicomponente envolvendo trabalho de força e exercício intervalado de alta intensidade e outro grupo servirá de controlo e será envolvido num processo de aconselhamento para fazer algum exercício diário não formal. Os programas de exercício dos dois primeiros grupos decorrerão no ginásio da Escola da Diabetes da APDP. Todos os grupos terão acompanhamento profissional especializado e personalizado. O projeto terá a duração de 1 ano, envolvendo um conjunto extenso de avaliações clínicas e laboratoriais no início e no final, as quais comportam informação relevante acerca da saúde.

**A PARTICIPAÇÃO É GRATUITA.**

### Concepção do Projeto D2fit

#### ENSAIO CLÍNICO COM DISTRIBUIÇÃO ALEATÓRIA E GRUPO DE CONTROLO

GRUPO DE CONTROLO (n=35)	1º GRUPO (n=35)	2º GRUPO (n=35)
<i>Aconselhamento para a atividade física.</i>	<i>Treino contínuo de intensidade moderada combinado com musculação.</i>	<i>Treino intervalado de alta intensidade combinado com musculação.</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>Uma sessão de orientação para o programa com aconselhamento para a atividade física;</li><li>De três em três semanas o grupo de controlo reúne-se para uma sessão de treino supervisionada.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sessões de treino supervisionadas três vezes por semana;</li><li>A marcha é realizada a intensidade moderada (70% a 75% da frequência cardíaca máxima - FCM) durante 45 minutos;</li><li>Para complementar cada sessão, os participantes realizam treino de musculação, com uma série de 12 exercícios para os principais grupos musculares.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sessões de treino supervisionadas três vezes por semana;</li><li>Período de aquecimento de 10 minutos (60% a 70% FCM) seguido de intervalos de 4 minutos de marcha com intensidades entre os 90% a 95% da FCM, intercalado com períodos de pausa com duração de 3 minutos (50% a 70% da FCM). No total a sessão de treino tem a duração de 35 minutos;</li><li>Para complementar cada sessão, os participantes realizam treino de musculação semelhante ao grupo de treino contínuo de intensidade moderada.</li></ul>

DURAÇÃO DE 12 MESES

### CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO NO PROJETO D2FIT

Poderão participar no Projeto D2fit as pessoas que se enquadrem nos seguintes critérios:

- Tenham diabetes tipo 2 há menos de 5 anos;
- Não façam uso de insulina exógena;
- Não tenham limitações motoras;
- Não tenham complicações próprias da diabetes, nomeadamente história de problemas cardiovasculares;
- Não tenham contra-indicações para a prática de exercício físico.

### BENEFÍCIOS DA PARTICIPAÇÃO NO PROJETO D2FIT

O Projeto D2fit envolve muitas vantagens para o participante, nomeadamente:

- Oportunidade de fazer exercício gratuitamente no ginásio da APDP;
- Acompanhamento gratuito e personalizado de um médico, de uma nutricionista e de um fisiologista do exercício;
- Análises ao sangue gratuitas;
- Maior facilidade de controlo da diabetes;
- Contributo para o avanço do conhecimento científico.

### DIREITOS DO PARTICIPANTE

Os participantes no Projeto D2fit têm direito a:

- Confidencialidade de todos os seus dados demográficos, clínicos e analíticos;
- Abandonar o estudo assim que o desejar, sem comprometer o seu seguimento médico posterior na APDP ou noutra instituição médica;
- Serem-lhe emitidas justificações de ausência ao trabalho, no caso de ter que faltar ao emprego por motivos de participação no projeto.

### DEVERES DO PARTICIPANTE

Os participantes no Projeto D2fit têm o dever de:

- Serem assíduos e pontuais nas consultas, nos treinos e nas colheitas laboratoriais agendadas;
- Responder com verdade a todos os inquéritos aplicados;
- Cumprir com as indicações médicas, nutricionais e de exercício físico que lhe forem recomendadas.

### Protocolo da participação no Projeto D2fit



#### Na APDP

- Entrevista e preenchimento de questionários

#### Na Escola da Diabetes

- Reunião com a equipa do projeto e com os outros participantes
- Apresentação da equipa do projeto
- Apresentação dos participantes
- Explicação do projeto e de próximos passos
- Esclarecimento de dúvidas
- Visita guiada ao ginásio
- Distribuição dos participantes pelos grupos de treino

#### Na APDP

- Consulta médica de diabetologia
- Recolha de sangue e de urina para análise
- Preenchimento de questionários

#### Na Faculdade de Motricidade Humana

- Avaliação da composição corporal
- Avaliação da função arterial
- Avaliação da aptidão cardiorrespiratória