

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS PORTADORAS DE DIABETES TIPO 2

XXXI Encontro de Extensão

Vinicius Sampaio Lima, Evando Maykon de Souza Sant Ana, Ana Carolina Cunha Coelho,
Jose de Oliveira Vilar Neto

Encontros Universitários da UFC 2022

INTRODUÇÃO O diabetes mellitus tipo II (DM2) é uma doença com alta prevalência na população adulta brasileira e que pode ser controlada, dentre outras intervenções, por meio da atividade física. O termo diabetes mellitus descreve uma desordem metabólica de múltipla etiologia, caracterizado por hiperglicemia crônica decorrente de defeitos na secreção e/ou ação da insulina, o que pode gerar algumas complicações dentre elas: Retinopatia, Nefropatia, Doença Vascular, etc. **OBJETIVO** Este trabalho tem como objetivo investigar o impacto da atividade física em indivíduos com DM2. **METODOLOGIA** Para essa pesquisa foram consultadas as bases de dados: Scielo, Deportes e Pubmed. A pesquisa foi realizada através das palavras chaves: Atividade Física, DM2. Onde foram selecionados os primeiros 5 artigos os quais foram publicados entre 2005 e 2018. **RESULTADOS** Considerando os artigos pesquisados, fica constatado que a atividade física tem relevante impacto positivo no controle e melhora da DM2. Os efeitos da atividade Física no paciente diabético recorrentemente encontrados na literatura foram:

- Aumenta o consumo da glicose.
- Diminui a concentração basal e pós-prandial da insulina.
- Aumenta a resposta dos tecidos à insulina.
- Melhora os níveis da hemoglobina glicosilada.
- Melhora do perfil lipídico.
- Contribui a diminuir a pressão arterial.
- Aumenta o gasto energético.
- Favorece a redução do peso corporal.
- Diminui a massa total de gordura.
- Preserva e aumenta a massa muscular.
- Melhora o funcionamento do sistema cardiovascular.

CONCLUSÃO A atividade física se constitui em importante fator no manejo do paciente com DM2 e contribui para a melhora da qualidade de vida. A atividade física se constitui como um tratamento não farmacológico para o controle do DM2 Os estudos consultados para esse trabalho foram unânimes em demonstrar o impacto positivo do exercício físico para o paciente portador de DM2.

Palavras-chave: ATIVIDADE FÍSICA. DIABETES MELLITUS TIPO 2. SAUDE.