

DIABETES MELLITUS TIPO 2 E A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO: UMA ALTERNATIVA DE TRATAMENTO NÃO-MEDICAMENTOSO

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1^a edição, de 22/03/2021 a 24/03/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-87-7

GRESS; Josiane Bueno ¹, CARLOS; Leonardo Cechinel ²

RESUMO

A diabetes mellitus tipo 2 (DM2) é uma patologia associada à desregulação metabólica e à inflamação crônica de tecidos, o que gera no paciente resistência aos efeitos da insulina (RI) e, consequentemente, aumenta os níveis séricos de glicose no sangue, prejudicando o funcionamento dos sistemas orgânicos do corpo. Estima-se que, em 2030, a DM2 acometa 553 milhões de pessoas no mundo. O objetivo deste estudo foi avaliar a resposta dos pacientes a tratamento não-medicamentoso, a partir da prática de exercício físico regular. Realizou-se revisão integrativa da literatura com pesquisa na plataforma PubMed usando como descritores "diabetes mellitus, type 2" and "exercise". Foram aplicados critérios de tempo de publicação a partir de 2015 e tipo de artigo: revisão ou metanálise. Ao todo, selecionaram-se 58 artigos. A prática de atividade física aeróbica e resistida de média intensidade por pacientes com DM2 apresentou resultados como controle glicêmico aprimorado, diminuição na resistência periférica à insulina e diminuição inflamatória dos tecidos, mediadas pela produção de IL-6 durante atividade física, que é fator inibitório do fator de necrose tumoral (TNF- α) - molécula chave na RI. Além disso, a prática regular da atividade física também estimula a produção da IL-1ra, atuante como antagonista da IL1- β , interleucina conhecida por atacar as células β pancreáticas, que são as produtoras de insulina. O exercício físico aeróbico e resistido de média intensidade apresenta inúmeros benefícios em pessoas com DM2, portanto, deve ser considerado como alternativa de tratamento não-medicamentoso. É necessário acompanhamento periódico desses pacientes para avaliar o avanço da doença.

PALAVRAS-CHAVE: Diabetes mellitus, exercício físico, resistência à insulina

¹ Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC
² Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC