

## IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PORTADORES DE DIABETES MELLITUS TIPO 2

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 2ª edição, de 28/03/2022 a 31/03/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-56-7

**RAMOS; Lucas Ferreira Ramos <sup>1</sup>, SILVEIRA; LUCIANO ALVES MATIAS DA SILVEIRA <sup>2</sup>**

### RESUMO

**Introdução** A diabetes mellitus tipo 2 (DM2) é uma doença caracterizada pela resistência periférica a insulina, uma doença de caráter crônico e progressivo predominantemente inflamatório que atinge pequenos vasos e tem um forte impacto para o sistema de saúde e para a sociedade. O Brasil é o quinto país no mundo com maior incidência de diabetes na população, o aumento da expectativa de vida somado com o sedentarismo e maus hábitos alimentares vem sendo um dos motivos para o aumento dessa incidência. No mundo segundo estimativa da Federação Internacional de Diabetes, em 2045 teremos mais de 629 milhões de casos em todo o mundo e 90% desses casos serão de diabetes mellitus tipo 2. Os 3 pilares centrais para o tratamento são: mudança de hábitos, exercício físico e tratamento medicamentoso. **Objetivo** O objetivo deste artigo é elucidar os benefícios do exercício físico em portadores da DM2 a fim de reduzir o impacto da doença no sistema de saúde e vida dos pacientes, assim como, demonstrar dificuldades da adesão dos pacientes para esse tratamento não medicamentoso.

**Métodos** O artigo trata-se de uma revisão simples com o intuito de pesquisar os benefícios do exercício físico nos pacientes com DM2 e desafios de sua prescrição. Para isso foi usado as plataformas: PubMed, Scielo e Google Acadêmico para pesquisa de artigos e pesquisas relacionados, foi utilizado o intervalo de 15 anos para a pesquisa.

**Resultados** Foram encontrados pesquisas e artigos que demonstram como o exercício físico atua de maneira impactante e positiva no controle glicêmico dos indivíduos portadores de DM2, além de controlar parâmetros como pressão arterial, risco cardiovascular e dislipidemia que estão relacionados a um pior prognóstico da doença. **Conclusão**

Embora, o exercício físico apresente inúmeros benefícios para os portadores de DM2, existe uma dificuldade de aderência dos pacientes que não entendem completamente como funciona a doença, não conhecem os benefícios do exercício físico e também por quem prescreve a atividade que não conhece o manejo adequado e não leva em consideração a singularidade de cada paciente, assim transformando a prática que deveria ser prazerosa em algo tedioso e monótono. No aspecto fisiológico, o exercício físico aumenta a expressão de GLUT-4, diminui os níveis de HbA1c (hemoglobina glicosilada) no sangue, ajuda no controle glicêmico e diminui as taxas de morbidade e mortalidade da

<sup>1</sup> UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO, LUCAS\_MARKES97@HOTMAIL.COM

<sup>2</sup> UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO, luciano.silveira@uftm.edu.br

doença, ocasionando em impactos positivos para o paciente portador de DM2.

**PALAVRAS-CHAVE:** Diabetes Mellitus tipo 2, Exercício físico, Glicemia