

**RELAÇÃO DA DIABETES MELLITUS COM A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO**Emily Arantes Costa Carvalho¹Andressa Mathias²Natalia Huguency Hidalgo³Erla Lino Ferreira de Carvalho⁴

O diabetes mellitus é uma doença metabólica que se configura como uma epidemia mundial, caracterizada pelo hiperglicemia associado as complicações, disfunções e insuficiência de vários órgãos. Estudos indicam que os principais fatores relacionados ao aumento da incidência e prevalência dessa doença é a adoção de estilos de vida pouco saudáveis, sedentarismo, urbanização crescente e obesidade. Ademais, a diabetes pode ser classificada por defeitos ou processos específicos de duas formas, tipo 1 e tipo 2, o primeiro é descrito por um desenvolvimento autoimune em que ocorre destruição das células beta e consequentemente deficiência de insulina; o segundo tipo pode ser caracterizado por uma deficiência relativa de insulina tendo como precedente, na maioria dos casos, o excesso de peso ou deposição central de gordura. Por outro lado, muito se discute sobre a prática de atividade física como fator de melhora em diversas variáveis clínicas, sendo necessário discutir sua reação no controle do diabetes mellitus. Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo evidenciar a importância e os benefícios da prática de atividade física para o paciente diabético. A pesquisa foi por meios de uma revisão da literatura exploratória descritiva, nas plataformas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). No processo de busca foram encontrados 13 trabalhos, em um período de 8 anos (2014 a 2022), utilizando os descritores “comportamento sedentário”, “exercício físico”, “diabetes mellitus” e “glicemia”, com o propósito de compreender e refletir sobre a relação da diabetes mellitus e a prática de exercício físico. Após a análise, foram incluídos 3 artigos para construção do trabalho, estudos completos, que respondia o objetivo propostos e a temática, excluídos os relatos de caso, revisão de literatura, os não disponíveis e

¹ Acadêmica do curso de Medicina da Unifimes. Mineiros, Goiás, Brasil. Email: emilyarantes1@gmail.com

² Acadêmica do curso de Medicina da Unifimes. Mineiros, Goiás, Brasil.

³ Acadêmica do curso de Medicina da Unifimes. Mineiros, Goiás, Brasil.

⁴ Docente do curso de Medicina da Unifimes. Mineiros, Goiás, Brasil.

17, 18 e 19
de OutubroSemana
Universitária 2022BICENTENÁRIO DA
INDEPENDÊNCIAANOS DE CIÊNCIA,
Tecnologia e Inovação no Brasil.

WWW.UNIFIMES.EDU.BR

que não abordavam a temática. Os estudos demonstraram distinção na relação do exercício físico com os variados tipos de diabetes mellitus. Na do tipo autoimune foi observado um limiar de hipoglicemia durante e após o exercício físico e uma boa gestão do metabolismo da doença, entretanto deve estar associado à uma dieta adequada, horários de refeições e suplementação de aminoácidos, assim, obter um controle glicêmico e consequentemente a diminuição de doenças secundárias. O diabetes tipo 2 foi observado a redução da glicemia capilar após um período de 30 minutos de atividade física, o que pode ser explicado pelo aumento da permeabilidade à glicose nas fibras musculares ativas. Dessa forma o exercício físico regular aumenta o transporte de glicose na célula muscular e a sensibilidade da célula à ação da insulina. Com isso, fica evidente a importância e os benefícios da prática de atividade física para o paciente diabético, pois, segundo os estudos, colabora para uma evolução positiva do seu prognóstico, associando com modificações do seu estilo de vida .

Palavras-chave: Comportamento Sedentário. Exercício Físico. Glicemia. Diabetes Mellitus.

