



OS EXERCÍCIOS COMBINADOS (AERÓBICO E RESISTIDO) PROMOVERAM REDUÇÃO DA GLICEMIA EM INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2? REVISÃO DE LITERATURA

KARLA CYBELE VIEIRA DE OLIVEIRA

Introdução: O *Diabetes Mellitus* tipo 2 (DM2) é o tipo mais comum e representa um importante problema de saúde pública. Está frequentemente associado ao estilo de vida sedentário e à obesidade. Tem início insidioso e é caracterizado por resistência à insulina e deficiência parcial de secreção de insulina pelas células β , pancreáticas. De acordo com *American Diabetes Association* (2016), o tratamento de primeira linha do DM2 inclui dieta, exercícios físicos e perda de peso antes ou em paralelo com início da terapia farmacológica. O exercício físico tem sido considerado padrão ouro na prevenção e tratamento do DM2. Juntamente com o controle glicêmico, o exercício promove uma série de benefícios como redução a resistência à insulina, melhorando a capacidade aeróbica.

Objetivo: avaliar se os exercícios combinados (aeróbico e resistido) promoveram redução na glicemia em indivíduos com DM2. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura qualitativa. Foi realizada busca na PUBMED, PEDro, LILACS e a Cochrane Library, no período de março a julho de 2024, nos idiomas: português, espanhol e inglês. Foram excluídos os artigos que não utilizaram exercícios aeróbicos e resistidos no controle glicêmico de indivíduos com DM2; os que foram publicados em período superior a 10 anos; os que foram publicados em idiomas que não sejam português, espanhol ou inglês; os que não foram Revisão Sistemática com Metanálise ou Ensaio Clínicos. **Resultados:** Os periódicos, que preencheram os critérios de inclusão, afirmavam que o exercício físico na DM2 promove, juntamente com o controle glicêmico, uma série de benefícios como redução a resistência à insulina, melhorando a capacidade aeróbica, força muscular, composição corporal e função endotelial e deve ser praticado, por no mínimo, 150 minutos/semana de preferência tanto exercícios aeróbicos quanto resistido e não podem passar mais de 2 dias entre as sessões de exercícios. **Conclusão:** Esta revisão de literatura pôde constatar que o exercício físico combinado (aeróbico e resistido) promoveu redução significativa na glicemia, além de prevenir complicações da DM2.

Palavras-chave: **DIABETES MELLITUS TIPO 2; PREVENÇÃO DE DOENÇAS; PROMOÇÃO DE SAÚDE**