



DIABETES TIPO II - A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO

CARLOS ROBERTO DO NASCIMENTO SANTOS; MOISÉS DAVI DA SILVA BOMFIM;
ANDRESSA LETICIA LOPES DA SILVA

INTRODUÇÃO: Incontáveis pessoas sofrem de diabetes mellitus tipo II no Brasil, em alguns casos tendem a ser necessário o uso de medicamentos para manter os valores glicêmicos em estabilidade. O exercício físico regular tem sido sugerido com a intenção de melhorar o controle dos valores glicêmicos de pessoas com diabetes. **OBJETIVO:** Avaliar a importância da prática dos exercícios físicos para a prevenção e o controle do diabetes tipo II. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão literária em artigos dos anos 2005 à 2022, realizada nos meses de novembro e dezembro de 2022, considerando os idiomas português, inglês e espanhol. As bases de dados escolhidas para pesquisa foram a Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico. Títulos, resumos e palavras-chave: diabetes tipo II, glicemia, exercício físico, insulina e controle glicêmico foram utilizados na seleção do arcabouço com intuito de verificar a importância do exercício físico em diabéticos tipo II. **RESULTADOS:** A diabetes é uma doença crônica degenerativa e se qualifica pelo aumento de glicose na corrente sanguínea. Esse aumento sucede porque a insulina, hormônio responsável pela absorção de glicose pelas células, deixa de ser produzida pelo pâncreas, ou é produzida de forma insuficiente ou não funciona adequadamente. Diversos autores mostraram que o exercício físico pode auxiliar na melhora dos valores glicêmicos tanto em efeito agudo como crônico. Portanto, a eficiência da prática de exercícios físicos, seja o treinamento de força ou o exercício aeróbico é observado quando é praticado de forma frequente, melhorando no diabético do tipo II o controle glicêmico, reduzindo o consumo de medicamentos orais e insulinas exógeno, melhora na sensibilidade à insulina, melhora do condicionamento cardiorrespiratório, aumento da força muscular, previne a perda da massa óssea decorrente da diabetes. **CONCLUSÃO:** Os estudos revisados mostraram que a prática de exercício físico pode diminuir as concentrações de glicose sanguínea, melhorar a sensibilidade à insulina e até diminuir o uso de medicamentos usados para controle sanguíneo.

Palavras-chave: Diabetes mellitus tipo ii, Glicemia, Exercício físico, Insulina, Controle glicêmico.