

Efeitos de exercícios físicos em diabéticos tipo 2

Eduardo José dos Santos¹

Luciano do Amaral Dornelles²

Resumo: O diabetes mellitus tipo 2 (DM2) é caracterizado pela resistência do organismo ao hormônio insulínico, o que por sua vez acaba gerando um quadro crônico de altas quantidades de açúcar no sangue, desencadeando uma série de desordens no organismo. O sedentarismo vem se mostrando como um dos fortes fatores de risco para o desenvolvimento do DM2, pois está altamente ligado a hábitos alimentares inadequados, acarretando ao excesso de peso e a obesidade. A prática de exercícios físicos demonstra-se como uma forma de controle não farmacológica para o acompanhamento da patologia, pois o organismo apresenta uma melhora na sensibilidade à insulina, causando um aumento da captação muscular de glicose, favorecendo a perda de peso, entre outros benefícios fisiológicos, recomenda-se exercícios de características aeróbicas como corridas, natação, ciclismo, caminhadas, com uma frequência de 3 a 4 vezes por semana com uma duração de 20 a 60 minutos com intensidade de no máximo 85% do VO₂max ou um controle pela percepção subjetiva de esforço (PSE), para melhora da aptidão física é sugerido a associação entre exercícios aeróbicos e resistidos com uma baixa intensidade. Como objetivo, procurei entender como o exercício físico atua no controle do DM2. Como metodologia científica, realizei uma revisão de literatura via Google Acadêmico usando os seguintes descritores: Exercício físico e Diabetes tipo 2. Um estudo aplicou um programa de treinamento resistido e aeróbico em 40 pessoas portadoras de DM2 e concluiu que características como melhoras metabólicas, sensibilidade a insulina e redução de gordura abdominal foram equivalentes em ambos os programas de treinamento, já um outro estudo realizado com 100 pessoas com idades entre 65 e 80 anos diabéticas tipo 2, aplicou-se um programa somente de exercício aeróbicos de 40 minutos, 2 dias por semana, durante 3 meses onde um dos objetivos era verificar se o mesmo possuía capacidade de modificar a hemoglobina glicada nos pacientes, o estudo concluiu que em diabéticos com mais de 65 anos o programa melhorou não só a hemoglobina glicada mas também os níveis de colesterol, portanto esses estudos só reforçam a ideia de que a prática de exercícios físicos sejam eles resistidos, aeróbicos ou até os dois são umas das formas de atuação no controle da patologia.

Palavras-chave: Exercício físico; Diabetes mellitus; Patologia.

¹ Centro Universitário Cesuca. Graduando do curso de Educação Física. E-mail: eduardojsantthos@gmail.com

² Centro Universitário Cesuca. Docente do curso de Educação Física. E-mail: luciano.dornelles@cesuca.edu.br.