

## **DIABETES MELLITUS TIPO 2 E A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO: UMA ALTERNATIVA DE TRATAMENTO NÃO-MEDICAMENTOSO**

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1ª edição, de 22/03/2021 a 24/03/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-87-7

**GRESS; Josiane Bueno <sup>1</sup>, CARLOS; Leonardo Cechinel <sup>2</sup>**

### **RESUMO**

A diabetes mellitus tipo 2 (DM2) é uma patologia associada à desregulação metabólica e à inflamação crônica de tecidos, o que gera no paciente resistência aos efeitos da insulina (RI) e, conseqüentemente, aumenta os níveis séricos de glicose no sangue, prejudicando o funcionamento dos sistemas orgânicos do corpo. Estima-se que, em 2030, a DM2 acometa 553 milhões de pessoas no mundo. O objetivo deste estudo foi avaliar a resposta dos pacientes a tratamento não-medicamentoso, a partir da prática de exercício físico regular. Realizou-se revisão integrativa da literatura com pesquisa na plataforma PubMed usando como descritores "diabetes mellitus, type 2" and "exercise". Foram aplicados critérios de tempo de publicação a partir de 2015 e tipo de artigo: revisão ou metanálise. Ao todo, selecionaram-se 58 artigos. A prática de atividade física aeróbica e resistida de média intensidade por pacientes com DM2 apresentou resultados como controle glicêmico aprimorado, diminuição na resistência periférica à insulina e diminuição inflamatória dos tecidos, mediadas pela produção de IL-6 durante atividade física, que é fator inibitório do fator de necrose tumoral (TNF- $\alpha$ ) - molécula chave na RI. Além disso, a prática regular da atividade física também estimula a produção da IL-1ra, atuante como antagonista da IL-1 $\beta$ , interleucina conhecida por atacar as células  $\beta$  pancreáticas, que são as produtoras de insulina. O exercício físico aeróbico e resistido de média intensidade apresenta inúmeros benefícios em pessoas com DM2, portanto, deve ser considerado como alternativa de tratamento não-medicamentoso. É necessário acompanhamento periódico desses pacientes para avaliar o avanço da doença.

**PALAVRAS-CHAVE:** Diabetes mellitus, exercício físico, resistência à insulina

<sup>1</sup> Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, josiane.gress@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, leoceccarlos@gmail.com