



## O EFEITO DO EXERCÍCIO RESISTIDO EM ADULTOS E IDOSOS DIABÉTICOS TIPO 2

Leonardo Dos Santos Teresin  
Lilian Branta Brackmann  
Sergio Luiz Andrade

### Resumo

**INTRODUÇÃO:** O Diabetes Mellitus (DM) é um assunto amplamente estudado por ser considerado uma epidemia mundial, e um dos seus principais fatores de risco é o sedentarismo. Para auxiliar na melhora do DM, podemos utilizar o exercício físico e dentre ele está o treinamento resistido (TR). **JUSTIFICATIVA:** O TR é uma das modalidades mais praticadas em todo o mundo tendo benefícios na melhora da pressão arterial, perfil lipídico e no aumento da sensibilidade à insulina, um ponto será abordado no atual estudo. **OBJETIVO:** O objetivo do estudo foi revisar artigos da literatura, com um recorte temporal de 20 anos, sobre os efeitos do treinamento resistido em pessoas adultas e idosas com DM e verificar quais os benefícios da prática. **METODOLOGIA:** foi utilizada a revisão de literatura de forma qualitativa, utilizando da base de dados PubMed com artigos somente em inglês. Os critérios de inclusão utilizados foram: pessoas com diabetes mellitus tipo 2, pessoas adultas e/ou idosas e utilização do treinamento resistido. E como critérios de exclusão foram: pessoas com diabetes mellitus tipo 2 não medicadas, utilização de treinamento aeróbico combinado, ensaio com ratos, pessoas com diabetes mellitus tipo 1 e diabetes gestacional. Contudo nosso estudo ainda está em processo de finalização, portanto nossos resultados, discussão e considerações finais ainda estão em desenvolvimento.

**Palavras-chave:** diabetes mellitus tipo 2; treinamento; controle glicêmico.