



EFEITO DO EXERCÍCIO COMBINADO EM INDIVÍDUOS DE MEIA-IDADE PORTADORES DE DIABETES MELLITUS TIPO 2

Celso Simon de Castro Bezerra da Silva
Gabriel Pereira Dre
Juliana Landolfi Maia

Resumo

INTRODUÇÃO: Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no Brasil, o número de mortes por distúrbios endócrinos ou diabetes mellitus chegou a 77.922 em pessoas de meia-idade no ano de 2020, projeções apontam um aumento de 16% na incidência desta síndrome até 2045. Esse aumento progressivo se deve principalmente ao aumento de casos de diabetes mellitus tipo 2, que representa 90% dos casos e acomete, majoritariamente, adultos e idosos. O diabetes mellitus é caracterizado por hiperglicemia sanguínea de longo prazo devido a insuficiência na secreção de insulina ou resistência da sensibilidade de tecidos-alvos à insulina. Desta forma o exercício físico tem sido utilizado como ferramenta para prevenir e controlar o diabetes mellitus de forma aguda e crônica, melhorando a qualidade de vida de seus portadores. Desta forma este estudo tem como objetivo sintetizar e validar na literatura atual o efeito de exercícios combinados em indivíduos de meia idade portadores de DM2, utilizando como referência o biomarcador Hb1Ac para controle glicêmico, realizando a análise da dose-resposta do exercício nesse contexto. **METODOLOGIA:** Este estudo apresenta uma revisão sistemática de literatura utilizando a PubMed e Cochrane como base de busca de dados. Como critérios de inclusão utilizou-se o recorte temporal de dez anos, com estudos na língua inglesa realizados no dia trinta do mês de julho. Os descritores utilizados foram *concurrent training*, *concurrent exercise*, *combined training*, *diabetes*, *diabetes mellitus*, *type 2 diabetes*, *glycated hemoglobin*, *impact*, *effect*, *influence*, *outcome* e *elderly*. Ao todo foram encontrados 57 artigos, sendo o fator de inclusão estudos que contemplem ensaios clínicos com intervenção de exercício combinado em idosos com DM2, enquanto os fatores de exclusão foram estudos de revisão, estudos de caso ou qualquer não contemplado nos critérios de inclusão. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Os resultados e discussões encontram-se em desenvolvimento; no entanto, espera-se identificar como mecanismos fisiológicos relacionados ao exercício podem impactar na redução dos sintomas clínicos do diabetes tipo 2.

Palavras-chave: Concurrent training; Concurrent exercise; Combined training; diabetes; diabetes mellitus; type 2 diabetes; glycated hemoglobin; impact; effect; influence; outcome; elderly