

Atividade Física e Impacto em Marcadores Bioquímicos em Diabéticos: Revisão Sistemática da Literatura

Eduarda Barreira¹, André Novo¹, Josiana Vaz^{1,2}, Ana Pereira¹

1 – Escola Superior de Saúde de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança (ESSA- IPB)

2- CIMO- Centro de Investigação de Montanha, Escola Superior Agrária, IPB



Palavras- Chave: controlo glicémico, dislipidemia, treino físico, idosos

Introdução

A diabetes *mellitus* é uma patologia crónica com grande expansão a nível mundial. Estima-se que o número de portadores de diabetes *mellitus* tipo 2 aumente consideravelmente nas próximas décadas devido ao envelhecimento da população, obesidade, inatividade física e alimentação inadequada ^(1,2). A implementação de programas de intervenção com ênfase na promoção da atividade física tem demonstrado ser fundamentais no controlo e manutenção da glicémia e perfil lipídico ⁽²⁾.

Objetivos/ Metodologia

Verificar qual a efetividade da implementação de programas de atividade física nos valores de glicémia e perfil lipídico em idosos portadores de diabetes *mellitus*. Procedeu-se a uma revisão sistemática da literatura publicada através da metodologia PICO no período 2010-2016 na base de dados PubMed/Medline, com as palavras-chave “Diabetes AND ((physical activity) OR exercise OR glucose OR HbA1c OR (total cholesterol) OR HDL OR LDL OR VLDL OR triglycerides OR apoA OR apoB OR apoC OR apoD OR apoE”.

Resultados/ Discussão

Quadro 1: Descrição geral dos estudos incluídos nesta revisão sistemática

Intervenção	Conclusões
PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA SUPERVISIONADA	
Exercício Aeróbio ^(3, 4)	↓ Glicose, HbA1c, CT, LDL, TG e ↑ colesterol HDL;
Exercício Aeróbio e Resistência ⁽⁵⁻¹²⁾	↓ Glicose, HbA1c, resistência à insulina, CT, LDL, TG, Apo B 48 e ↑ colesterol HDL;
Exercício Aeróbio, Resistência e Flexibilidade ⁽¹³⁾	↓ Glicose, HbA1c, resistência à insulina, CT, LDL, TG e ↑ colesterol HDL;
SESSÕES EDUCATIVAS	
Importância de uma alimentação saudável e da prática de atividade física no controlo da glicémia ⁽¹⁴⁻¹⁶⁾	↓ Glicose, HbA1c, CT, colesterol LDL, TG e colesterol HDL.

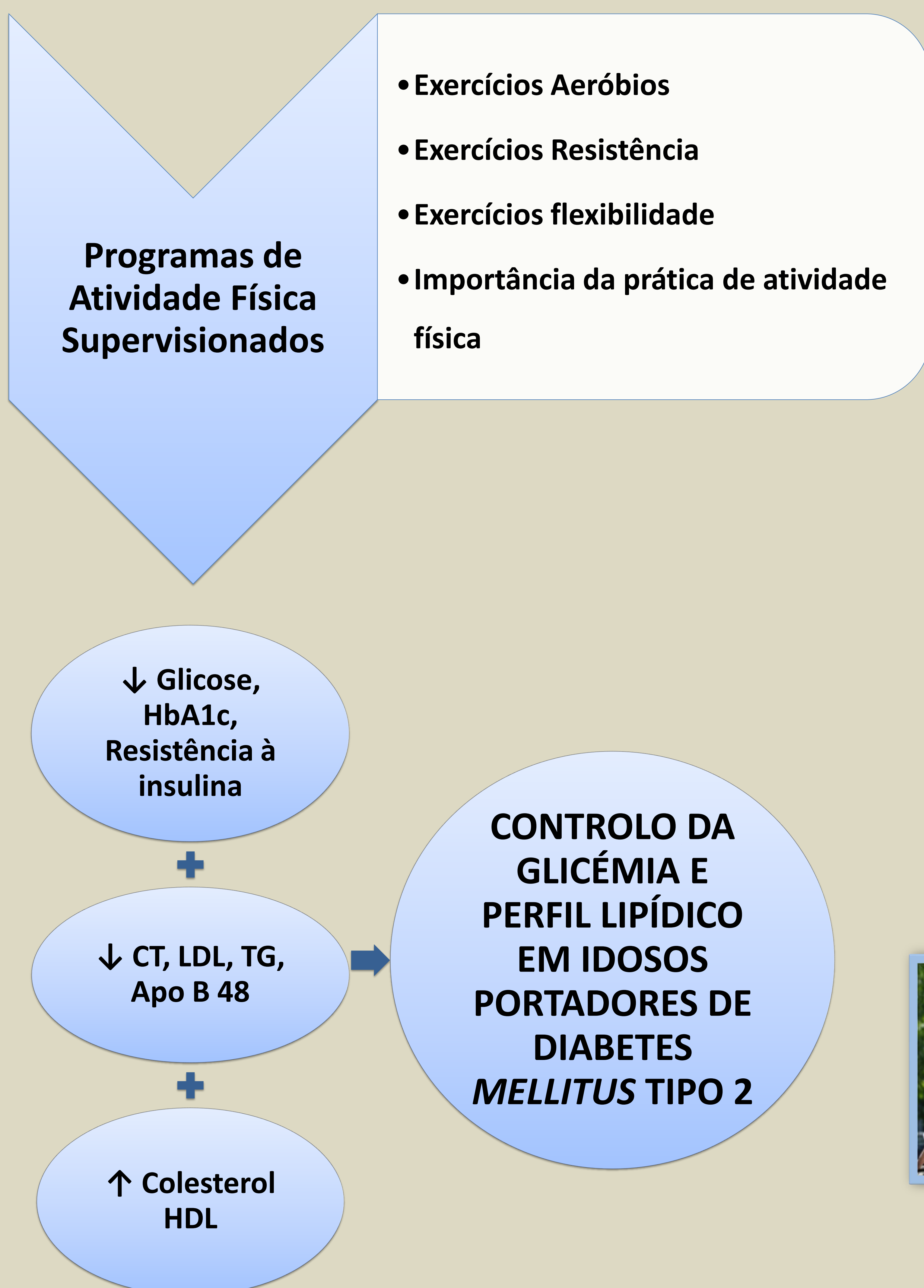


Figura 1 – Prática de atividade física

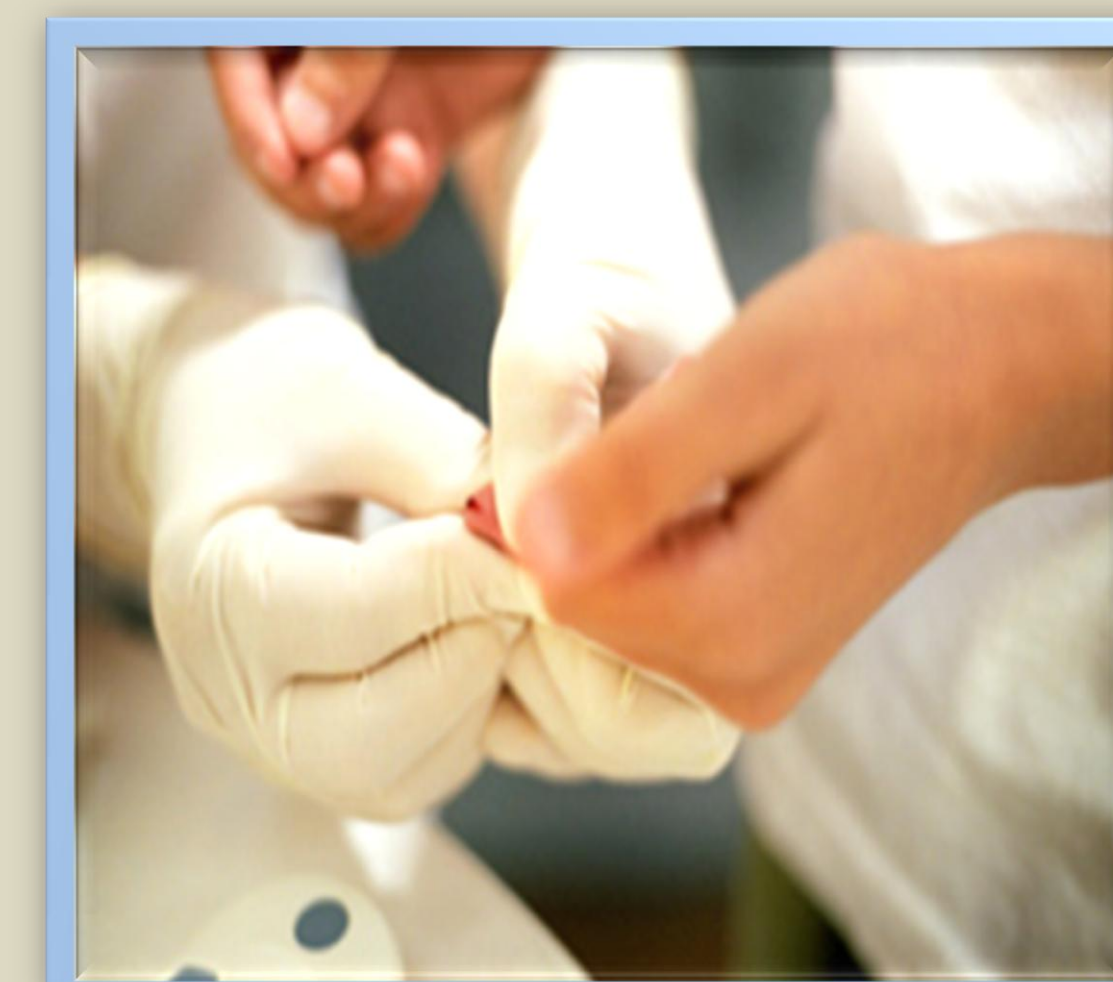


Figura 2 – Acompanhamento e vigilância por profissionais de saúde

Conclusões

Dada a elevada prevalência da diabetes *mellitus* tipo 2 na população, particularmente na população idosa, e dado que esta patologia tende a aumentar com a idade, é imperioso dadas as suas inúmeras vantagens fomentar a implementação de programas que visem a prática regular de atividade física de acordo com informações cientificamente válidas e assim constituam um aliado na prevenção e tratamento desta patologia.

Referências Bibliográficas

1.IDF. DIABETES ATLAS. 7ª ed. Karakas: International Diabetes Federation; 2015.

2.ADA. Standards of Medical Care in Diabetes - 2016. Diabetes Care. 2016;39(Suppl 1):S1-112.