

## QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DA SAÚDE EM INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS TIPO II ATRAVÉS DO EXERCÍCIO FÍSICO

**Amanda Hemilly Nascimento Silva**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

[amanda.silva12@aluno.unifametro.edu.br](mailto:amanda.silva12@aluno.unifametro.edu.br)

**Joyce Carvalho Monteiro Benicio**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

[joyce.benicio@aluno.unifametro.edu.br](mailto:joyce.benicio@aluno.unifametro.edu.br)

**Maria Lucinara Moreira da Costa Cardoso**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

[maria.cardoso03@aluno.unifametro.edu.br](mailto:maria.cardoso03@aluno.unifametro.edu.br)

**Ana Livia Lopes de Castro**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

[ana.castro02@aluno.unifametro.edu.br](mailto:ana.castro02@aluno.unifametro.edu.br)

**Denise Moreira Lima Lobo**

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

[denise.lobo@professor.unifametro.edu.br](mailto:denise.lobo@professor.unifametro.edu.br)

**Thais Teles Veras Nunes**

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

[thais.nunes@professor.unifametro.edu.br](mailto:thais.nunes@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Doenças crônicas não transmissíveis

**Área de Conhecimento:** Ciências da saúde.

**Encontro Científico:** XI encontro de iniciação à  
pesquisa.

**Introdução:** Diabetes Mellitus (DM) é uma das doenças crônicas mais prevalentes no mundo e requer cuidados médicos complexos. A complexidade do tratamento se deve, entre outras coisas, à multimorbidade dos pacientes com diabetes como hiperlipidemia, hipertensão e obesidade que se manifestam como parte de uma síndrome metabólico-vascular. A DM afeta a qualidade de vida do paciente, contribuindo nas altas taxas de morbidade e mortalidade em

todo o mundo. O controle contínuo e estável da glicemia, pressão arterial e lipídios sanguíneos pode reduzir significativamente a ocorrência e o desenvolvimento de complicações agudas e crônicas do diabetes, além disso, um estilo de vida que inclui a prática de exercício físico é benéfico para a saúde, visto que está associado à redução de problemas cardiovasculares e riscos gerais de mortalidade nesta população. **Objetivo:** Verificar a melhoria da qualidade de vida e a promoção da saúde em indivíduos com DM através do exercício físico. **Metodologia:** Foi desenvolvida uma revisão integrativa de artigos científicos pesquisados na base de dados Pubmed, utilizando os descritores “diabetes”, “quality of life”, “health promotion” e “exercise”. Foram incluídos estudos do tipo ensaio clínico que avaliaram a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida de pessoas com DM, publicados entre 2013 e 2023, em língua inglesa e alemã. Foram excluídos artigos que não abordassem a temática central desse estudo. De acordo com a busca realizada, foram encontrados 68 artigos, dos quais 63 foram excluídos por não abordarem a prática de exercícios que promovessem a melhoria da qualidade de vida em pessoas com DM2. Desta forma, 5 artigos foram analisados. **Resultados e Discussão:** Foi observado que o treinamento aeróbico promove melhora na aptidão cardiorrespiratória, na adesão do exercício e benefícios no tempo de sono e composição corporal, isso é benéfico, uma vez que está associado ao risco cardiovascular e mortalidade geral. Um estudo mostrou que a intervenção no estilo de vida para perda de peso teve resultados modestos em diabéticos, mas significativamente favoráveis para redução da massa corporal e qualidade da dieta e resultado benéfico para adesão do exercício físico, mas não houve uma relevante melhoria para redução de colesterol, níveis de triglicerídeos e pressão arterial. Já em um estudo onde se observou intervenção de estilo de vida baseada em uma comunidade para jovens e obesos, foi visto que o exercício promove efeitos positivos na melhora da qualidade de vida de diabéticos, redução de peso e promove também o aumento da sensibilidade à insulina a curto prazo, gerando pouca influência nos indicadores de risco cardiometabólico, visto que a diminuição da sensibilidade à insulina é um dos primeiros processos fisiopatológicos na trajetória em direção ao DM na juventude e está associada a várias outras doenças crônicas, independentemente da adiposidade. Em relação à qualidade de vida de pacientes com DM, foi demonstrado que o exercício físico melhora, visto que a promoção de atividades desempenha um papel central nas chamadas intervenções de estilo de vida, pois

aumenta a motivação e representa um bom ponto de partida para pessoas inativas ou com pouca afinidade por atividades esportivas, gerando, assim, a mudança de comportamento para um estilo de vida mais ativo. Por fim, com o uso de estratégias inovadoras, como o gerenciamento de saúde pela Internet, houve uma diminuição acentuada no IMC, nos níveis de lipídios, triglicerídeos, LDL e açúcar no sangue e pressão arterial sistólica e diastólica, no entanto, não houve diferenças significativas no colesterol total e HDL, esta estratégia pode ser utilizada para implementação de exercício físico em DM, uma vez que o estudo mostrou um aumento na adesão ao exercício físico, promoção de hábitos de vida regulares positivos e melhora em vários parâmetros fisiológicos, fortalecendo ainda mais a gestão da saúde dos pacientes diabéticos, reduzindo o custo do diagnóstico e tratamento e o controle eficaz da pressão arterial e a rápida recuperação. **Considerações finais:** Com base no exposto, foi observado que a adesão à atividade física causa impactos positivos com efeito preventivo, melhora no controle glicêmico e na aptidão cardiorrespiratória, promovendo qualidade de vida em indivíduos com DM.

**Palavras-chave:** Diabetes; Qualidade de vida; Promoção da saúde; Exercício.

#### **Referências:**

COOMBES, J. S. et al. Personal Activity Intelligence e-Health Program in People with Type 2 Diabetes: A Pilot Randomized Controlled Trial. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 54, n. 1, p. 18–27, 2 ago. 2021.

EAKIN, E. G. et al. Living Well With Diabetes: 24-Month Outcomes From a Randomized Trial of Telephone-Delivered Weight Loss and Physical Activity Intervention to Improve Glycemic Control. **Diabetes Care**, v. 37, n. 8, p. 2177– 2185, 21 mar. 2014.

ECKERT, K.; LANGE, M. [Effects of Behaviour-oriented Exercise Interventions as Supplement within Structured Health-care Programmes for Diabetes Mellitus Type 2 – A Quasiexperimental Multicentre Intervention Study]. **Gesundheitswesen (Bundesverband Der Ärzte Des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Germany))**, v. 78, n. 6, p. 367–372, 1 jun. 2016.



CONEXÃO UNIFAMETRO 2023

XIX SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

LIANG, G. et al. Diabetes health management strategy based on internet plus graded diagnosis and treatment strategy. **Annals of Palliative Medicine**, v. 9, n. 6, p. 3915–3922, nov. 2020.

SOLTERO, E. G. et al. Effects of a Community-Based Diabetes Prevention Program for Latino Youth with Obesity: A Randomized Controlled Trial. **Obesity**, v. 26, n. 12, p. 1856–1865, 14 nov. 2018.