**Padrão do plano de fundo

Descrição gerada automaticamente**

**RELAÇÕES DE CAUSA E AGRAVO ENTRE SEDENTARISMO E DIABETES MELLITUS TIPO 2**

**INTRODUÇÃO:** O diabetes mellitus (DM) é uma doença metabólica crônica que em 2021 afetava cerca 3% da população mundial (com grande propensão ao aumento) e é a nona doença que mais causa perda de anos de vida saudável. Muito relacionada com o estilo de vida, o diabetes sofre forte influência da alimentação, dos hábitos de atividade física e outras doenças associadas, além de ser fator de risco para outras comorbidades. **OBJETIVO**: Objetivou-se estudar a influência do sedentarismo tanto como fator desencadeante, como agravante e como causa de outras enfermidades dislipidêmicas e cardiovasculares, como cardiopatia isquêmica, insuficiência cardíaca e hipertensão arterial. **METODOLOGIA:** Para a realização desta revisão integrativa, foi realizada uma busca nas bases de dados eletrônicos Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), sendo selecionados aqueles que atendessem o objetivo proposto. Foram incluídos artigos originais publicados entre 2012 e 2022 escritos em espanhol, inglês e português. Como critério de exclusão, foram desconsiderados revisões bibliográficas, resumos, meta-análises e artigos duplicados. Ao final, foram selecionados 12 artigos. **RESULTADOS:** Através das análises dos artigos foi constatado que os fatores de risco para DM de maior incidência foram excesso de peso (65,7%) e sedentarismo (62,2%), mostrando o impacto da ausência da rotina de atividade física. Quando se estuda a qualidade de vida (QV) das pessoas acometidas por DM e das que não são, a média dos parâmetros analisados (componente físico e mental) é expressivamente maior no grupo de pessoas que não possuem DM. Quando o foco vai para as pessoas sedentárias, a QV é tão menor quanto aos acometidos por DM, mostrando que o sedentarismo impacta a vida de forma semelhante a uma comorbidade. Quando relaciona a dislipidemia e a DM encontra o sedentarismo como fator de alta associação. Ao relacionar os fatores de riscos de doenças cardiovasculares em pacientes diabéticos, verificou que o sedentarismo era mais impactante que passado de tabagismo, hipertensão arterial e histórico familiar de doença aterosclerótica que rotineiramente são associados como fatores principais. **CONCLUSÃO:** Em suma, é possível afirmar que o sedentarismo tem impactos mais expressivos na vida das pessoas do que se imagina! É fator desencadeante do DM de alto impacto e para além disso, a junção de DM com sedentarismo diminuiria drasticamente a QV, pois tanto um quanto o outro isolados já são fatores que provocam comorbidades cardiovasculares e dislipidêmicas e a junção ampliaria esse potencial. Fatos estes, relevantes para que se possa traçar estratégia de saúde pública para estimular a saída de hábitos sedentários, a fim de alterar um fator altamente impactante nessa realidade.

**Palavras-chaves**: Diabetes mellitus; Sedentarismo; Atividade física.