

PROMOÇÃO DA SAÚDE

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR PARA O BEM-ESTAR DE PACIENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 2

Kaline Oliveira de Sousa¹

Maria Taís da Silva Santos²

Ana Yasmim Gomes de Lima³

Magna Jaíne Alves de Brito⁴

Thiozano Afonso de Carvalho⁵

Bruna Araújo de Sá⁶

Pesquisas no tocante aos benefícios da atividade física para a promoção da saúde vêm sendo abordadas constantemente. Nesse contexto, destaca-se que a Diabetes Mellitus tipo 2 (DM 2) é o tipo de diabetes mais prevalente, correspondendo a um alarmante problema de saúde pública e em uma das principais causas de morte no mundo. Ademais, a DM 2 é descrita pela resistência à insulina, e o estilo de vida é o principal motivo de seu desencadeamento, tornando-se relevante o constructo de estudos na temática. O estudo tem como objetivo identificar, na literatura científica, os principais benefícios da atividade física regular para o bem-estar de pacientes com Diabetes Mellitus tipo 2. Trata-se de uma revisão integrativa, de cunho descritivo-exploratório e de natureza básica, efetivada nas bases de dados CINAHL, PUBMED, SCOPUS e Web of Science, do Portal de Periódicos da CAPES; e BDNF, LILACS e MEDLINE da Biblioteca Virtual em Saúde. Realizou-se o entrecruzamento de palavras-chaves cadastradas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), “Motor Activity”, “Sedentary Behavior”, “Diabetes Mellitus”, “Diabetes Mellitus Type 2” e “Exercise”, interligadas ao operador booleano AND. Incluiu-se apenas publicações completas, nos idiomas português, inglês e espanhol, entre 2015 e 2020. Excluiu-se as duplicatas, teses, revisões e não condizentes com a temática. Constatou-se 4.117 estudos, os quais reduziram-se para 1.734, destes leu-se os resumos dos que tinham maior conexão com o tema, elegendo-se 10 para a amostra final. Evidenciou-se que a atividade física regular é uma estratégia eficaz para a melhoria do bem-estar de pessoas com DM 2, haja vista que auxilia no controle da glicose e dos lipídios, assim como da pressão arterial, do peso corporal e do Índice de Massa Corporal (IMC), reduzindo a probabilidade do surgimento de complicações, especialmente quando praticada precocemente. Outrossim, pacientes diabéticos fisicamente ativos têm maior expectativa de vida, além de que a realização de exercícios de modo regular melhora a sensibilidade à insulina e é considerada mais benéfica do que o uso de fármacos, sendo vista como padrão-ouro para o tratamento, reforçando-se a imprescindibilidade de sua prática. Portanto, conclui-se que é de extrema relevância que o incentivo e a realização da prática de atividade física frequente de indivíduos acometidos por DM 2, a fim de minimizar a morbimortalidade e, preservar o bem-estar e a saúde destes atores sociais.

¹ Discente do 4º semestre do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande. Membro do Grupo de Pesquisa Laboratório de Tecnologias de Informação e Comunicação em Saúde – LATICS/UFCG/CNPq. Email: kaline.sousa100@gmail.com

² Discente do 4º semestre do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, Membro do Projeto de Extensão Gestar Cajazeiras. E-mail: tais0674@gmail.com

³ Discente do 3º semestre do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande. Email: ana.yasmim@estudante.ufcg.edu.br

⁴ Discente do 4º semestre do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande. membro do Grupo de Pesquisa Multidisciplinares em Saúde, Sociedade e Natureza UFCG/CNPq. Email: magnabrito10@gmail.com

⁵ Discente do 4º semestre do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande. membro do Grupo de Pesquisa Violência e Saúde – GPVS/UFCG/CNPq. Email: theo.tec.enf.carvalho@gmail.com

⁶ Enfermeira pela Universidade Federal de Campina Grande, membro do Grupo de Pesquisa Violência e Saúde – GPVS/UFCG/CNPq. Email: brunnadesaa@gmail.com