



A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO COMO CONDUTA PARA O ENFRENTAMENTO DO DIABETES MELLITUS EM IDOSOS

Suelen Laíse Pereira Lima ¹
Washington Luís Pereira de Lima Filho ²
Cynthia Maria Moreira da Nóbrega ³
Cecília Mendes Terto Ferreira ⁴
Anielle Chaves de Araújo ⁵

RESUMO

Introdução: O Diabetes Mellitus tipo II é uma doença crônica com alta prevalência na velhice, em que a não utilização da glicose da corrente sanguínea acarreta diminuição da qualidade de vida com sensação de fadiga, cansaço e variações ponderais. Nesse sentido, a prática de exercícios físicos pode trazer diversos benefícios aos idosos. **Objetivo:** Analisar a importância dos exercícios físicos como conduta para o enfrentamento do diabetes em idosos. **Metodologia:** O estudo foi elaborado como uma revisão de literatura na Biblioteca Virtual em Saúde com os descritores Idosos, Diabetes e Exercício; publicados de 2017 a 2022. Foram obtidos, inicialmente, 3728 artigos que, após aplicação de critérios de inclusão e exclusão, foram reduzidos a um corpus amostral de 14. **Resultados:** Os estudos mostraram que as mudanças no estilo de vida são um dos parâmetros de maior importância para o controle do diabetes. Diante disso, a prática de exercícios físicos exerce papel fundamental, uma vez que, eles potencializam a sensibilidade insulínica e reduzem a gordura visceral, melhorando o perfil lipídico do paciente. Além disso, os exercícios físicos fortalecem a musculatura, retardando o processo de lipossustituição muscular, comum à medida que a idade avança, evidenciando benefícios no controle da diabetes e na perpetuação da capacidade funcional que, por sua vez, é de suma relevância para realização de atividades físicas. Pode-se afirmar, ainda, que a execução de exercícios fomenta a inserção dos idosos em grupos, garantindo a manutenção das habilidades sociais, trazendo qualidade de vida e afastando sentimentos de frustração e inutilidade, estimulando o autocuidado. **Considerações Finais:** Conclui-se, portanto, que a manutenção da capacidade funcional, possibilitada pela prática de exercício físico, tem significativa importância no enfrentamento do diabetes em idosos, visto que, através dela é possível que eles possam garantir a realização de mudanças no estilo de vida e práticas de autocuidado.

Palavras-chave: Idosos (pessoa idosa), Diabetes Mellitus, Exercício.

¹ Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCMPB, suelenlaise@gmail.com;

² Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCMPB, washingtonfilho1998@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCMPB, ccynthiamoreira@gmail.com;

⁴ Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCMPB, ceciliamendes56@gmail.com;

⁵ Professor orientador: Mestre, Professor do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCMPB, aniellechaves@hotmail.com.