



TREINAMENTO DE FORÇA EM INDÍVIDUOS DIABÉTICOS TIPO 2: UM ESTUDO DE REVISÃO

LARISSA NUNES TEIXEIRA

larissanunes.pf@gmail.com

Neste estudo podemos analisar como a prática regular de exercícios físicos, seja aeróbio ou anaeróbio bem como a combinação de ambos, podem maximizar a utilização da glicose pelo organismo. O indivíduo treinado pode ser beneficiado com o fato de que é necessário menor quantidade de insulina para diminuir a glicemia sanguínea em qualquer estágio, seja no repouso ou durante a execução de exercícios físicos. O exercício físico pode aumentar a sensibilidade à insulina devido à hipertrofia muscular, aumento da densidade capilar muscular, incrementos no sistema enzimático associados com o armazenamento e oxidação da glicose, melhora da oxidação de lipídeos, modificações favoráveis no perfil insulínico plasmático, nas proteínas plasmáticas, em certos parâmetros da coagulação, melhoria da pressão arterial e diminuição dos níveis de lipídeos circulantes no plasma sanguíneo. Pôde-se perceber como o treinamento de força age no controle glicêmico e na perda de peso em pacientes com diabetes tipo 2 e como os programas de exercício físico têm demonstrado ser eficientes no controle glicêmico de diabéticos, podendo melhorar a sensibilidade à insulina e tolerância à glicose e diminuindo a glicemia sanguínea desses indivíduos. Constatou-se que o metabolismo aeróbio associados à exercícios anaeróbios ou os metabolismo aeróbio e anaeróbio em alternância, e como estas metodologias específicas provocam a evolução da qualidade de vida do paciente e como o efeito do treinamento com pesos em pacientes diabéticos não insulino dependentes, como o controle glicêmico, a concentração de hemoglobina glicosada, a manutenção da massa magra, a prevenção para complicações provocadas pelo Diabetes e a sensibilidade muscular à insulina se comporta associados ao treinamento de força.

Palavras-chave: Diabetes. Treinamento De Força. Glicemia.