



Trabalhos Científicos

Título: Exercício Físico Como Estratégia Terapêutica No Diabetes Mellitus Tipo 1 Em Crianças E Adolescentes

Autores: FILIPE CRUZ BARRETO E VAZ (CENTRO UNIVERSITÁRIO DE GOIATUBA-UNICERRADO), LAURA ANGÉLICA DE MOURA CHAGAS (UNIVERSIDADE NOVE DE JULHO), ANAIAN CARLA VIEIRA CALIXTO (CENTRO UNIVERSITÁRIO DE GOIATUBA- UNICERRADO)

Resumo: O Diabetes Mellitus tipo 1 (DM1) é uma doença autoimune caracterizada pela destruição das células beta-pancreáticas, resultando na deficiência absoluta de insulina. Diante disso, o DM1 é uma condição na qual é necessário o tratamento contínuo com insulina, sendo usado insulina do tipo NPH (basal) aliada a insulina de ação rápida. Em crianças e adolescentes, o controle glicêmico adequado é essencial para prevenir complicações micro e macrovasculares a longo prazo. Nesse contexto, o exercício físico tem se mostrado promissor no manejo do DM1, proporcionando benefícios metabólicos, cardiovasculares e bem-estar psicossocial. "Revisar os benefícios do exercício físico em crianças e adolescentes com DM1, destacando suas contribuições para o controle glicêmico e a qualidade de vida, bem como discutir os cuidados necessários para sua prática segura. "Esta revisão sistemática da literatura baseia-se em quatro artigos científicos indexados nas bases de dados SciELO e PubMed. Foram utilizados os seguintes Descritores em Ciência da Saúde: Diabetes Mellitus Type 1, Exercise, Child, unidos pelo operador AND. Os critérios de inclusão foram: artigos nos idiomas português e inglês, metanálise e revisão publicadas no período de 2009 a 2020. Os critérios de exclusão foram: artigos duplicados, na forma de resumo, que não se relacionam com a proposta. Os estudos analisaram a relação entre exercício físico e DM1 em pediatria, com ênfase nos efeitos fisiológicos e recomendações práticas."Os estudos demonstram que a atividade física regular melhora a sensibilidade à insulina, reduz a hemoglobina glicada (HbA1c), estabiliza a glicemia e favorece o bem-estar psicológico. Além disso, contribui para o controle do peso corporal, da pressão arterial e do perfil lipídico. Nos estudos analisados, foram abordados diferentes tipos, frequências, volumes, durações e intensidades de exercícios. Os resultados indicaram que exercícios aeróbicos, resistidos, pilates e intermitentes, aliados a uma dieta adequada, horários de refeições e suplementação, mostraram-se eficazes no gerenciamento de diversas variáveis metabólicas e clínicas dos pacientes com DM1. Contudo, a prática exige monitoramento glicêmico rigoroso e planejamento nutricional, devido ao risco de hipoglicemia durante e após o exercício."O exercício físico é um aliado eficaz no tratamento do DM1 na população pediátrica, desde que acompanhado por estratégias de segurança. Sua integração ao plano terapêutico contribui para o controle metabólico e melhora da qualidade de vida, devendo ser incentivada de forma individualizada e segura.