

O EXERCÍCIO FÍSICO DIMINUI A RESISTÊNCIA À INSULINA

FABIANA NUNES ALMEIDA¹
PAULA PRADO DELLA PACE²
CATI RECKELBERG AZAMBUJA³

A obesidade, caracterizada pelo aumento da resistência insulínica, é consequência de uma combinação multifatorial, o que a torna uma patologia de difícil tratamento. Entre as diversas ações para reverter o quadro, os exercícios físicos fazem parte das de primeira escolha. Diante disso, o objetivo deste estudo foi conduzir uma revisão bibliográfica sobre os benefícios do exercício físico na redução da resistência à insulina. É consenso que a prática de exercícios e a qualidade de vida das pessoas possuem estreita relação. Igualmente, o sedentarismo pode ser considerado responsável pelo agravamento de diversas patologias, inclusive, a resistência à insulina. Contudo, vários estudos têm demonstrado que o exercício físico contribui para reversão das alterações metabólicas e hormonais causadas pela falta de atividade física. Conhecido como o hormônio da saúde, a insulina tem como principais funções, fazer o transporte da glicose que esta no sangue para as células e também exerce grande importância no metabolismo de gorduras e proteínas. Os principais tecidos onde a insulina atua como agente estimulador da glicose são os músculos, tanto os cardíacos quanto os esqueléticos e também os tecidos adiposos, onde este hormônio estimula a captação de glicose para estoque de energia na forma de glicogênio ou ainda pode ser usada na geração de calor pela termogênese. Sendo assim, é possível perceber a importância da insulina na prática de exercícios físicos, pois assim que iniciamos uma atividade o pâncreas recebe um sinal, dando início a liberação de insulina, com a finalidade de levar o açúcar ao sangue, para que o mesmo seja transformado em glicose, o que gerará energia para que possamos realizar a atividade. Entretanto, ainda em relação a atividade física, é relevante destacar a particularidade dos portadores de diabetes, uma doença associada a falta de regularidade na produção ou no transporte da insulina ao sangue, mas que, com a prática de atividade física consegue uma melhora tanto na questão da menor resistência à insulina quanto na diminuição da glicose circulante no sangue, podendo durar até 48 horas após a prática de uma sessão de exercícios. Assim, concluímos que atividade física exerce um papel fundamental na vida não só de um portador de diabetes, mas de forma geral a todos os indivíduos, pois ajuda na regularização dos níveis tanto de insulina quanto de glicose no sangue.

¹ Autora, Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

² Coautora, Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

³ Orientadora, Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.