

Resumo das recomendações

Autores: William Valadares Campos Pereira, Denise Maria Martins Vancea, Ricardo de Andrade Oliveira, Yuri Galeno Pinheiro Chaves de Freitas, Dr. Rodrigo Nunes Lamounier e Roberto Luís Zagury.

Editor Chefe: Marcello Bertoluci

Última revisão em: 24/02/2022

DOI: [10.29327/557753.2022-6](https://doi.org/10.29327/557753.2022-6) | [Cite este Artigo](#)

Introdução

A prática regular de exercício físico é importante para o tratamento do DM1 e a prevenção de suas complicações crônicas.¹ Embora haja contradições sobre o efeito direto do exercício no controle glicêmico em pessoas com DM1, há benefícios adicionais significativos, como a redução do risco cardiovascular, a promoção do bem-estar, o controle do peso, a melhora da força muscular, a melhora do condicionamento físico e a redução do colesterol LDL e de triglicerídeos.²⁻⁴ Por essas razões, o exercício deve ser incentivado como parte fundamental do tratamento. A prescrição de exercício para pessoas com DM1 deve, no entanto, ser individualizada em função do risco cardiovascular, especialmente em se tratando de exercícios mais intensos.⁵

O DM1 está associado a riscos de complicações micro e macrovasculares e a fatores de risco como obesidade, hipertensão, hiperglicemia, dislipidemia, resistência à insulina e sedentarismo.⁷⁻⁹ O exercício físico regular tem papel importante na prevenção primária e secundária da doença cardiovascular do diabetes, melhorando a saúde geral e o bem-estar.¹⁰

Para prescrever exercício físico de acordo com as condições clínicas e físicas das pessoas com DM1, é importante avaliar o risco cardiovascular (Tabela 1) e a intensidade do exercício (Tabela 2). Pessoas de risco alto e muito alto devem ser submetidas a um rastreamento que inclua, pelo menos, um eletrocardiograma antes do início de exercícios de moderada ou alta intensidade. A Figura 1 apresenta um fluxograma decisório para necessidade de rastreamento antes do início de um programa de exercícios em pessoas com DM1.

Tabela 1. Estratificação de risco cardiovascular para prescrição de exercício físico em



Atividade física e exercício no DM1

pessoas com diabetes.