



O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE E MANEJO DO DIABETES MELLITUS TIPO 2

AMANDA PÉRISSÉ MAIA VERAS; VICTORIA MESONES CESAR; KARINE NAVA JAEGER

Introdução: O Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) é um distúrbio metabólico associado ao sedentarismo, alimentação inadequada, hipertensão e dislipidemia, levando à resistência à insulina e hiperglicemia. O controle glicêmico é essencial para evitar complicações, e a prática regular de exercícios físicos melhora a sensibilidade à insulina e reduz a hemoglobina glicada (HbA1c). Além disso, contribui para a prevenção de doenças cardiovasculares, comuns em pacientes com DM2. **Objetivo:** Avaliar os efeitos do exercício físico no controle glicêmico, parâmetros cardiovasculares, composição corporal, qualidade de vida e necessidade de medicamentos em adultos com DM2, comparando diferentes modalidades de treino. **Metodologia:** O estudo foi realizado por meio de revisão bibliográfica em bases científicas, como a Biblioteca Virtual em Saúde. Foram utilizados os descritores "diabetes mellitus tipo 2", "exercícios físicos" e "tratamento", analisando-se 63 artigos publicados entre 2020 e 2025. Desses, 4 foram selecionados com base na relevância metodológica e no impacto dos achados para o tema. **Resultados:** O exercício físico é uma estratégia terapêutica eficaz no tratamento do DM2, proporcionando melhorias na glicemia, pressão arterial e perfil lipídico, especialmente em idosos. O treinamento combinado (aeróbico e resistido) demonstrou maior benefício no controle glicêmico e na aptidão física. A prática regular reduz a necessidade de medicamentos e melhora a qualidade de vida. No entanto, a supervisão profissional e a avaliação médica prévia são fundamentais para evitar complicações e maximizar os benefícios. **Conclusão:** O exercício físico, principalmente o aeróbico e combinado, desempenha um papel essencial no controle do DM2, reduzindo glicemia, HbA1c, pressão arterial e lipídios sanguíneos. Além disso, contribui para a prevenção de complicações cardiovasculares e o controle do peso corporal, sendo uma estratégia segura e acessível, especialmente para idosos. Dessa forma, sua inclusão no tratamento deve ser incentivada como ferramenta fundamental no manejo da doença.

Palavras-chave: **DIABETES MELLITUS TIPO 2; EXERCÍCIOS FÍSICOS; TRATAMENTO**