

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E CONTROLE DO DIABETES MELLITUS TIPO 2

Cilas Silva de Souza¹
Igor Rafael da Silva Marques²
Rafael Silva de Souza³
Nozelmar Borges de Souza Júnior⁴

RESUMO

O diabetes mellitus tipo 2 é uma doença metabólica crônica que se manifesta pela resistência à insulina e pela deficiência relativa em sua produção, ocasionando hiperglicemia persistente e alterações em múltiplos sistemas do organismo. Essa condição, fortemente associada ao sedentarismo e a hábitos alimentares inadequados, tem crescido de forma alarmante nas últimas décadas, configurando-se como um grave problema de saúde pública mundial. O presente estudo tem como objetivo analisar o impacto do exercício físico na prevenção e no controle do diabetes mellitus tipo 2, destacando seus efeitos sobre o metabolismo glicêmico, a composição corporal e o risco cardiovascular. O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica ou literária que utilizou 5 artigos científicos pesquisados na plataforma Google Acadêmico, publicados de 2022 à 2025. Os resultados das análises indicam que a prática regular de exercícios físicos, especialmente quando supervisionada e adaptada à condição individual, promove melhora significativa da sensibilidade à insulina, do controle glicêmico e do perfil lipídico, além de reduzir o peso corporal e a circunferência abdominal. Conclui-se que o exercício físico representa uma intervenção eficaz, acessível e segura, sendo um pilar essencial no manejo e na prevenção do diabetes mellitus tipo 2. Dessa forma, recomenda-se a ampliação de políticas públicas voltadas à promoção de hábitos saudáveis e à inclusão de programas regulares de atividade física como estratégia preventiva e terapêutica nas redes de atenção à saúde.

Palavras-chave: Diabetes mellitus tipo 2; Exercício físico; Qualidade de vida; Saúde metabólica.

¹ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Docente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.