

DIABETE: um estudo sobre a importância do exercício físico no combate a diabete

Laysla Rayssa Reis¹
Maria Clara Oliveira Dos Santos²
Victor Gabriel Pires de Jesus³
João Victor Alexandre da Silva⁴
Zelcimar Lemos Salvador⁵

RESUMO

A diabetes é causado pela produção insuficiente ou pela má absorção de insulina, hormônio que regula a glicose no sangue. Ou seja, é a insulina que transforma o açúcar em energia para o organismo. Isso faz com que os níveis de glicose no sangue fiquem altos. Caso o quadro se mantenha por longos períodos pode haver danos em órgãos, vasos sanguíneos e nervos. Objetiva-se, por meio deste estudo, identificar a importância da atividade física como estratégia não farmacológica na melhoria da rotina e qualidade de vida do portador de diabetes. Trata-se de uma revisão literária com base em artigos publicados entre os anos de 2015 e 2025, pesquisados em bases acadêmicas digitais: Google Acadêmico e Scielo. Observa-se que o exercício físico aumenta a sensibilidade à insulina nas células do corpo. Isso significa que quando uma pessoa se exercita, é preciso menos insulina para manter os níveis de açúcar no sangue sob controle. Além disso, reduz os fatores de risco cardiovascular, contribuir para a perda de peso e aumento do bem estar. Em pessoas com diabetes tipo 1, o exercício físico tem um efeito benéfico inclusive sobre a expectativa de vida, pode prevenir também a diabetes tipo 2 em pessoas com alto risco para essa doença. A boa notícia é que não existe apenas um tipo de exercício que apresenta benefícios para o controle da insulina no organismo. Os exercícios que ajudam a combater a diabetes podem ser aeróbicas com circuitos de alta e baixa intensidade e treinos de força

Palavras-chave: Diabetes, Exercício físico; Qualidade de vida; Saúde.

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

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

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

⁴ Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

⁵ Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019)