

**BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PACIENTES COM DIABETES:  
REVISÃO INTEGRATIVA**

*Vitória Silva Vasconcelos (vitoriasilvavasconcelos78@gmail.com)*

*Thais Ariane Ramos Sousa Queiroz (thaisarianersq@gmail.com)*

*Thais Henrique Alves (thaishenrique1507@gmail.com)*

*Katleen Ferreira De Avila (katleen.fisioterapia@gmail.com)*

*Linda Ellen Linhares Aragão (lindaellenlinhares@gmail.com)*

*Juliana Kelly Lopes De Sena (senajuliana004@gmail.com)*

*Euvanir Barbosa Marrocos Neto (ebmneto2204@gmail.com)*

*Rogleson Albuquerque Brito (rogleson@yahoo.com.br)*

**INTRODUÇÃO:**

Os exercícios físicos são parte essencial de um estilo de vida saudável e têm papel importante no

tratamento do diabetes, e em conjunto com a dieta e mudanças de comportamento, constitui um

componente fundamental nos programas de prevenção e manejo da doença. A prática regular,

aeróbica, de resistência ou combinada, contribui para a melhora da regulação da glicose. Para tanto,

torna-se fundamental, compreender os benefícios do exercício físico para pacientes com diabetes.

#### OBJETIVO:

Realizar uma revisão integrativa sobre os benefícios do exercício para pacientes com diabetes.

#### MÉTODO:

Trata-se de uma Revisão integrativa, exploratória e descritiva, baseada em artigos científicos em

língua portuguesa e inglesa, nas bases de dados on-line: Pubmed, Scielo e Google Acadêmico. Os

descritores utilizados foram Diabetes, Exercício (Exercise).

#### RESULTADOS:

Foram selecionados 04 artigos das bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Os

estudos mostraram que a prática de exercício físico para pacientes com diabetes apresenta os

seguintes benefícios: promove melhor controle glicêmico, aumento da sensibilidade à insulina e

redução de complicações metabólicas e cardiovasculares. Além disso, práticas regulares auxiliam

na perda de peso, na remissão do diabetes tipo 2 e na promoção da saúde materna e neonatal em

gestações diabéticas.

#### CONCLUSÃO:

Conclui-se que, a partir da presente revisão, o exercício físico se apresenta como uma estratégia

fundamental, proporcionando múltiplos benefícios à saúde dos pacientes com diabetes. A prática

regular de atividades físicas, aliada a uma alimentação adequada e acompanhamento profissional,

revela-se essencial para a promoção da saúde, a qualidade de vida e a prevenção de desfechos

adversos, tanto em indivíduos com diabetes tipo 1 e 2 quanto em gestantes diabéticas.

#### REFERÊNCIAS:

HALVATSIOTIS, P. et al. Benefits of exercise in pregnancies with gestational diabetes. *J. Matern.*

*Fetal Neonatal Med.*, v. 35, n. 13, p. 2524- 2529, 2022.

KIRWAN, J. P. et al. The essential role of exercise in the management of type 2 diabetes. *Clevel.*

*Clin. J. Med.*, v. 84, n. 7 Suppl 1, p. S15- S21, 2017.

SILVA, C. A. et al. Efeito benéfico do exercício físico no controle metabólico de indivíduos com

diabetes mellitus tipo 2. *Arq. Bras. Endocrinol. Metab.*, v. 46, n. 6, p. 580- 586, 2002.

ZISSER, H. et al. Exercise and diabetes. *Int. J. Clin. Pract.: Suppl.*, v. 170, p. 71- 75, 2011

Palavras-chave: diabetes; exercício.