

RESUMO - AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NOS SISTEMAS
CARDIORRESPIRATÓRIO E METABÓLICO

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA FUNÇÃO COGNITIVA E NO
CONTROLE GLICÊMICO DE IDOSOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2:
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.**

Renan Wallace Guimarães Da Rocha (prof.renanwallace@gmail.com)

Josilayne Patrícia Ramos Carvalho (josilayne.28.patricia@gmail.com)

Natáli Valim Oliver Bento-Torres (natalivalim@ufpa.br)

Daniela Lopes Gomes (danielagomes@ufpa.br)

Introdução: O diabetes mellitus tipo 2 (DM2) é uma condição metabólica e um fator de risco para o declínio cognitivo e demência em pessoas idosas. O exercício físico é uma intervenção não farmacológica contra estas complicações, com eficácia comprovada para prevenção e tratamento, mas a magnitude dos seus efeitos nessa população ainda é pouco consolidada, tornando necessária a síntese de evidências. Objetivo: Sintetizar e avaliar criticamente as evidências de ensaios clínicos randomizados sobre os efeitos do exercício físico na função cognitiva de pessoas idosas com DM2, bem como sua associação com o controle glicêmico. Método: Revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados (ECR) com pessoas idosas (≥ 60 anos) com DM2

(P), que realizaram exercícios (I), comparados a controles (C), com mensuração da cognição e desfechos de controle glicêmico (O). Buscas no PubMed e rastreamento de referências de toda a literatura disponível até novembro de 2025, sem restrição de data inicial. Dois revisores independentes realizaram triagem, extração e avaliação de risco de viés (Cochrane RoB 2), com posterior síntese narrativa. Observaram-se as recomendações PRISMA. Resultados: Dentre os 97 estudos identificados, 4 ECRs foram elegíveis (n=326 participantes). As intervenções duraram de 6 a 12 meses. O risco de viés foi baixo (2 estudos), com "algumas preocupações" (1) ou alto (1). Modalidades incluíram aeróbico, HIIT, multimodal, força e Tai Chi. Todas as intervenções melhoraram algum parâmetro da função cognitiva, como memória tardia e visuoespacial, atenção e controle inibitório, velocidade de processamento e cognição global, e parâmetros metabólicos, como HbA1c e glicemia de jejum, em comparação aos grupos controle. Não foram identificados efeitos adversos ou intercorrências associados às intervenções. Discussão: Os resultados sugerem que diferentes modalidades de exercício influenciam positivamente a cognição de pessoas idosas com DM2. A melhora cognitiva observada frequentemente associou-se a melhorias no controle glicêmico. Conclusão: O exercício físico é uma intervenção não farmacológica eficaz para melhorar a função cognitiva e parâmetros metabólicos em pessoas idosas com DM2.

Palavras-chave: diabetes mellitus tipo 2; idoso; cognição.