

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

ASSOCIAÇÃO ENTRE INATIVIDADE FÍSICA E O DESENVOLVIMENTO DE DIABETES MELLITUS TIPO 2: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Rayssa Morais Corrêa Estevão (rayssinhaestevao@yahoo.com.br)

Cileny Carla Saroba Vieira Thomé (cileny.thome@afya.com.br)

Kamila Muller Beazussi (kamila.beazussi@afya.com.br)

Renata Clementino Gontijo (renatacanavarrogontijo@gmail.com)

Sérgio Gomes Da Silva (Sergio.gomes@afya.com.br)

O diabetes mellitus tipo 2 (DM2) constitui importante condição crônica não transmissível, caracterizada por resistência à insulina e hiperglicemia persistente. Sua crescente prevalência mundial tem sido amplamente associada a fatores comportamentais modificáveis, especialmente ao sedentarismo e à inatividade física, reconhecidos como determinantes essenciais para o desenvolvimento da doença. Este estudo buscou analisar a relação entre inatividade física e risco de DM2, considerando os efeitos metabólicos decorrentes da ausência de atividade regular. Trata-se de revisão integrativa da literatura, conduzida a partir de 14 estudos publicados entre 2021 e 2025, selecionados por pertinência ao tema. Foram incluídos ensaios clínicos, estudos observacionais e pesquisas epidemiológicas que avaliaram níveis de atividade física e sua relação com a ocorrência de DM2. As informações extraídas contemplaram desenho metodológico, população, exposição e principais achados. A síntese dos estudos evidenciou associação consistente entre baixos níveis de atividade física e maior risco de

desenvolvimento do DM2, além de pior controle glicêmico em indivíduos previamente diagnosticados. Por outro lado, a prática regular de atividade física, mesmo em intensidade moderada, demonstrou efeito protetor significativo, com melhora de parâmetros metabólicos como glicemia e hemoglobina glicada. Observou-se ainda que intervenções voltadas à redução do comportamento sedentário contribuem para melhor perfil cardiometabólico, reforçando a relevância de estratégias preventivas. Conclui-se que a inatividade física representa fator de risco independente e modificável para o desenvolvimento do DM2. Assim, medidas de promoção de atividade física e redução do sedentarismo devem ser priorizadas em políticas de saúde e práticas clínicas, visando à prevenção e ao controle da doença.

Palavras-chave: inatividade física; comportamento sedentário; diabetes mellitus tipo 2; atividade física; prevenção; controle glicêmico; risco metabólico.