



## **O EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE GLICÊMICO DE DIABÉTICOS**

**Luana Martins  
Lucas Vidal  
Sergio Andrade**

### **Resumo**

A Diabetes Mellitus (DM) têm quatro distinções principais: DM do tipo 1, DM do tipo 2, lada e gestacional, sendo as duas primeiras as quais serão discutidas no presente artigo. A característica principal da diabetes, independentemente de seu tipo, é a glicemia em níveis acima dos valores considerados como normais. A DM1 ocorre devido à uma predisposição genética, já a DM2 ocorre devido ao estilo de vida e hábitos alimentares não saudáveis de seu portador durante a sua vida útil. O descontrole glicêmico influencia em vários aspectos vitais, tais quais: o sono, peso, a imunidade, disposição, incidência de complicações crônicas e mortalidade, a saúde em geral, etc. O exercício físico se faz um aliado importante para melhorar o controle glicêmico dos diabéticos, pois ajuda na redução da glicemia em jejum, glicemia pós exercício e da hemoglobina glicada. O nosso trabalho tem como objetivo analisar o efeito de diferentes formas de exercício físico no controle glicêmico de diabéticos. O presente artigo se trata de uma revisão narrativa. Para a coleta dos materiais utilizados na revisão bibliográfica realizada neste trabalho, foram utilizadas as seguintes bases de dados: PubMed e SciELO. Os critérios de inclusão utilizados para selecionar este material foram: (1) trabalhos completos publicados nos últimos 10 anos; (2) publicados em português e inglês; (3) trabalhos que tratem do controle glicêmico diante da perspectiva do exercício físico. Foram selecionados aqueles de maior interesse por meio da análise prévia dos títulos e resumos. Em seguida, foi feita a leitura completa dos materiais selecionados e o fichamento das informações. Os dados coletados foram analisados de forma qualitativa, procurando identificar convergências categóricas dos conteúdos coletados pela pesquisa, agrupando conteúdos com características comuns que auxiliem na busca da resposta pelo problema de pesquisa e dos objetivos traçados no início desta pesquisa. Os resultados, a conclusão e as considerações finais estão em processo de desenvolvimento.

**Palavras-chave:** diabetes; exercício físico; controle glicêmico.