



## **BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DIABETES COM TIPO 2**

**Roger Santos Coelho**

**Ricardo Araujo**

**Lais Cristyne Alexandre dos Santos**

### **Resumo**

O diabetes mellitus tipo 2 (DM2) configura-se como um dos maiores desafios para a saúde pública mundial. Trata-se de uma condição crônica que corresponde à maioria absoluta dos casos de diabetes e que, por sua magnitude, impõe elevado custo social, econômico e individual. O crescimento acelerado da incidência é alarmante e projeta impactos ainda mais expressivos nas próximas décadas, tornando imprescindível a busca por estratégias eficazes de prevenção e manejo. Embora incurável, o DM2 pode ser controlado de forma eficiente, de modo a reduzir complicações e proporcionar melhora na qualidade de vida da população acometida. A ausência de controle adequado aumenta significativamente o risco de morbimortalidade, especialmente em decorrência das complicações cardiovasculares, como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral, principais causas de morte nessa população. Além disso, a hiperglicemia crônica decorrente da doença compromete o sistema nervoso periférico, ocasionando neuropatias que se manifestam em dor crônica, perda sensorial, úlceras e até amputações em casos graves. Essas condições impactam de forma direta a autonomia e a funcionalidade dos indivíduos, reforçando a necessidade de estratégias preventivas e de controle que ultrapassem o tratamento medicamentoso. Nesse contexto, a prática regular de atividade física se destaca como um dos pilares mais eficazes no enfrentamento do DM2. O exercício, quando associado à reeducação alimentar e ao uso de medicamentos, apresenta efeito sinérgico na regulação glicêmica, reduz fatores de risco cardiovasculares, melhora a sensibilidade à insulina e promove manutenção da saúde muscular e óssea. Além disso, contribui para a redução da sarcopenia e de outros efeitos colaterais associados à progressão da doença e ao uso prolongado de fármacos. Entre as modalidades mais recomendadas, destaca-se a combinação de exercícios aeróbicos — como caminhada, corrida, natação ou ciclismo — com exercícios de resistência, como a musculação. Essa associação proporciona ganhos superiores quando comparada à prática isolada de apenas um tipo de atividade, visto que potencializa o controle metabólico, fortalece os sistemas cardiovascular e musculoesquelético, e amplia os benefícios funcionais. Assim, o exercício físico atua como ferramenta essencial para que os pacientes assumam um papel ativo no próprio tratamento, transformando-se em agentes protagonistas da sua saúde. Ressaltasse que a pesquisa encontra-se em andamento.

**Palavras-chave:** Type 2 diabetes mellitus; physical activity; physical exercise; glycemic control; benefits.