**INFLUÊNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE O PROGNÓSTICO DO DIABETES MELLITUS TIPO II**

Cássio Antônio Egídio Morais¹; Giovanna Borges Spenciere¹; Luis Henrique Silva Lima¹; Marina Gonçalves de Castro Moreira dos Santos¹; Danielly Christine Vargas de Espíndula Leite².

¹Discente do curso de Medicina, Universidade Federal de Goiás, Câmpus Jataí. Jataí, GO, Brasil. ²Docente do curso de Medicina, Universidade Federal de Goiás, Câmpus Jataí. Jataí, GO, Brasil.

**Introdução:** O diabetes *mellitus* tipo II (DMII) é uma síndrome metabólica complexa, multifatorial e de presença mundial. Apresentando-se como fator de comprometimento da produtividade, qualidade de vida e taxa de sobrevida da população que desenvolve essa doença. A prática de atividade física (AF) regularmente pelos portadores dessa síndrome é uma estratégia eficiente como um tratamento coadjuvante e consequente melhoria do bem-estar desses indivíduos. **Objetivo:** Demonstrar a importância da prática regular de AF, e seus fatores relacionados, como tratamento coadjuvante no DMII. **Metodologia:** Utilizando os descritores em saúde “Diabetes Mellitus, Type 2” e “Healthy Lifestyle”, foi realizada uma busca nas bases de dados *PubMed* e *Scielo*. Foram incluídos estudos que relataram a utilização de AF, isoladamente ou em associação com outras modalidades de intervenção, em pacientes com DMII, publicados entre 2015 e 2020. **Resultados:** Dos 613 artigos recuperados, 13 foram incluídos. Verificou-se que a maioria dos estudos aplicou estratégias multidimensionais de intervenção, nas quais a prática de AF, ou o incentivo à prática, foi associada a outras modalidades de tratamento não farmacológico, como a educação em saúde, os cuidados nutricionais e o automonitoramento da glicemia. Essas estratégias frequentemente eram planejadas sob medida para um grupo étnico, etário ou socioeconômico em particular, como forma de aumentar a adesão. O tempo dispendido com a AF não foi relatado na maioria dos estudos e, quando foi, esteve entre 150 e 180 minutos por semana. Verificou-se também que tanto a prática de AF em contexto recreacional ou não recreacional, como os passos dados, tem benefício potencial no DMII. Ademais, a utilização de dispositivos tecnológicos, como pedômetros e *smartwatches* se mostrou útil para o monitoramento da AF. Em todos os artigos a AF foi eficaz pelo menos na redução da hemoglobina glicada (HbA1c).**Conclusão:** Desse modo, a prática regular de exercício físico apresenta resultados significativos quanto a contribuição no controle glicêmico e na prevenção de comorbidades para as quais o DMII constitui fator de risco. Logo, embora grande parte da produção científica analisada tenha uma abordagem mais ampla ao tratar de intervenções multimodais referentes a hábitos de vida saudável e demais terapias, o impacto benéfico da atividade física sobre o prognóstico do DMII é evidente.

**Palavras-Chave**: Diabetes Mellitus Tipo 2, Exercício Físico,   
Prognóstico.

**Nº de Protocolo do CEP ou CEUA**: não se aplica.

**Fonte financiadora**: não se aplica.