

ATUAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DA DIABETES MELLITUS

INTRODUÇÃO: O Diabetes Mellitus é uma síndrome metabólica, caracterizada pelo excesso de glicose no sangue. A atividade física regular traz benefícios significativos na saúde desses pacientes. Os exercícios aeróbicos ou de resistência tanto os de curta como os de longa duração, e os resistidos, ajudam no controle da glicose, melhora a sensibilidade à insulina e atuam no controle da hemoglobina glicada. **OBJETIVO:** O objetivo desse estudo foi realizar uma revisão de literatura acerca da atuação do exercício físico no controle da Diabetes Mellitus. **MÉTODO:** Tratou-se de uma revisão bibliográfica, realizada entre os anos de 2018 e 2021. Coletaram-se 34 artigos científicos nos idiomas português e inglês, selecionando-se cinco por terem casos envolvendo a temática. Dos 29 artigos excluídos, 12 tiveram inadequação do tema, 11 conteúdo repetitivo e seis não corresponderam à temática principal do trabalho. As bases eletrônicas de dados utilizadas foram: Scielo, Lilacs e Pubmed. Foram utilizados os descritores: Diabetes Mellitus, exercício físico e insulina, segundo a biblioteca virtual em Saúde (BVS). **RESULTADOS:** Foi observado, ao longo do estudo que os cinco artigos selecionados evidenciaram que os exercícios de resistência aeróbia ou aeróbios de curta e longa duração, exercícios resistidos tiveram bons resultados no controle da glicose, porém os exercícios resistidos tiveram melhores resultados em características metabólicas, sensibilidade à insulina, hemoglobina glicada e redução da gordura abdominal. **CONCLUSÃO:** Por fim, este estudo demonstrou que os exercícios físicos de resistência aeróbia ou aeróbios de curta e longa duração e os resistidos beneficiam pessoas com diabetes mellitus tipo 1 e tipo 2. No entanto, os exercícios resistidos tiveram melhores resultados. Assim como a importância da motivação do paciente para se exercitar e considerar a prescrição de exercícios físicos no contexto da diabetes em relação a fisiologia do treinamento físico e sua interação com a fisiopatologia e as condições fisiológicas dessa doença.

PALAVRAS-CHAVE: Diabetes Mellitus, Exercício físico, Insulina.