



UNICEPLAC

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos

Curso de Educação Física

Trabalho de Conclusão de Curso

Exercício Físico e Diabetes Mellitus Tipo II:

uma revisão de literatura

Brasília-DF

2020



UNICEPLAC

FELIPE LOPES DE ALENCAR

Exercício Físico e Diabetes Mellitus Tipo II:

uma revisão de literatura

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. Me. Demerson Godinho Maciel.

Brasília-DF

2020



UNICEPLAC

FELIPE LOPES DE ALENCAR

Exercício Físico e Diabetes Mellitus Tipo II:

uma revisão de literatura

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Brasília, 23 de novembro de 2020.

Banca Examinadora

Prof. Me. Demerson Godinho Maciel
Orientador

Prof. Dr. Rafael dos Reis Vieira Olher
Examinador Interno

Prof. Me. Alex Carneiro Brandão
Examinador Externo



Exercício Físico e Diabetes Mellitus Tipo II:

uma revisão de literatura

Felipe Lopes de Alencar¹

Resumo:

Esta pesquisa buscou através de uma revisão narrativa, analisar a importância do exercício físico para ajudar no controle da Diabetes Mellitus tipo 2, através da seleção de 08 artigos científicos encontrados nas bases de dados Lilacs, SciELO e PubMed. Foi possível observar que a prática regular de exercício físico traz um grande benefício para o corpo. A partir da análise de estudos que mostram a eficiência de exercícios físicos para a saúde, foi possível observar que diversos tipos e níveis de exercícios reagem de modo positivo para controle da DM tipo 2. Portanto, exercícios aeróbios e anaeróbicos e de alta ou baixa intensidade mostram benefícios para a saúde do indivíduo diabético, mas devem ser analisados e prescritos individualmente.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus Tipo 2. Atividade Física. Exercício Físico.

Abstract:

This research sought, through a narrative review, to analyze the importance of physical exercise to help control type 2 diabetes mellitus, through the selection of 08 scientific articles found in the Lilacs, SciELO and PubMed databases. It was possible to observe that the regular practice of physical exercise brings a great benefit to the body. From the analysis of studies that show the efficiency of physical exercises for health, it was possible to observe that different types and levels of exercises react positively to control type 2 DM. Therefore, aerobic and anaerobic exercises, of high or low intensity show health benefits for the diabetic individual but must be analyzed and prescribed individually.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus. Physical Activity. Physical Exercise.

¹Graduando do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: felipedunga12@gmail.com.