UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

CENTRO DE CIÊNCIAS DE PINHEIRO

CURSO DE MEDICINA

LUIS FILIPE DOS PASSOS GOMES

**ATIVIDADE FÍSICA COMO FORMA DE PREVENÇÃO E CONTROLE DA
SÍNDROME METABÓLICA: uma revisão integrativa do período 2019-2024**

PINHEIRO - MA
2025

LUIS FILIPE DOS PASSOS GOMES

ATIVIDADE FÍSICA COMO FORMA DE PREVENÇÃO E CONTROLE DA SÍNDROME METABÓLICA: uma revisão integrativa do período 2019-2024

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Medicina da Universidade Federal do Maranhão-UFMA, como parte dos requisitos para a obtenção do título de médico.

Orientadora: Prof^a. Dr^a Sueli de Souza Costa

dos Passos Gomes, Luis Filipe.

ATIVIDADE FÍSICA COMO FORMA DE PREVENÇÃO E CONTROLE DA SÍNDROME METABÓLICA : uma revisão integrativa do período 2019-2024 / Luis Filipe dos Passos Gomes. - 2025.

36 p.

Orientador(a): Sueli de Souza Costa.

Curso de Medicina, Universidade Federal do Maranhão, Pinheiro - Ma, 2025.

1. Atividade Física. 2. Síndrome Metabólica. 3. Prevenção. 4. Controle. 5. Fatores de Risco. I. Costa, Sueli de Souza. II. Título.

LUIS FILIPE DOS PASSOS GOMES

ATIVIDADE FÍSICA COMO FORMA DE PREVENÇÃO E CONTROLE DA SÍNDROME METABÓLICA: uma revisão integrativa do período 2019-2024

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Medicina da Universidade Federal do Maranhão, como parte dos requisitos para obtenção do grau de médico.

Aprovada em / /

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Sueli de Souza Costa (Orientadora)
Doutora em Ciências Odontológicas
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Jomar Diogo Costa Nunes
Doutor em Ciências da Saúde
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Thalita Santana Conceição
Doutora em Ciências
Universidade Federal do Maranhão

Prof. José Kleber de Figueiredo
Mestrando em Gestão de Programas e Serviços de Saúde
Universidade Federal do Maranhão

João de Deus Cabral Júnior
Mestre em Psicologia Social
Universidade Federal do Maranhão

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho de conclusão de curso aos meus pais, Luis Guilherme e Glörenildes, e ao meu irmão, Lucas, que, mesmo longe de casa, me incentivaram nessa caminhada e que são bases da minha vida.

AGRADECIMENTOS

A jornada para a realização deste trabalho não foi apenas acadêmica, mas também pessoal, marcada por desafios, aprendizados e conquistas. Por isso, não poderia deixar de expressar minha profunda gratidão àqueles que me apoiaram ao longo desse percurso.

Em primeiro lugar, a Deus, por ter proporcionado calma e conhecimento para chegar até aqui.

Ao senhor Luis Guilherme Amorim Gomes, meu pai, pelo esforço incondicional, e pelo apoio inabalável em cada etapa da minha vida. Sua dedicação e esforço sempre foram minha maior inspiração para seguir em frente e dar o meu melhor.

À Senhora Gloríndes dos Passos Gomes, minha mãe, que com carinho e dedicação sempre me apoiou e acreditou em mim mais que qualquer um.

Ao meu irmão, Lucas Matheus dos Passos Gomes, pelo companheirismo e incentivo, por sempre acreditar no meu potencial e por estar presente nos momentos difíceis, oferecendo apoio e motivação.

À minha tia, Kátia Cilene Amorim Gomes, pelo carinho, pelos conselhos e por sempre me acolher com palavras de incentivo, tornando essa jornada mais leve e significativa.

Aos meus familiares, maternos e paterno, que, de diferentes formas, contribuíram para que esse momento fosse possível. Seja com palavras de encorajamento, gestos de apoio ou simplesmente estando ao meu lado, cada um teve um papel essencial nessa caminhada.

Por fim, à minha professora orientadora, Sueli de Souza Costa, que aceitou o desafio de orientar-me desse trabalho de conclusão de curso.

A todos vocês, minha eterna gratidão!

EPÍGRAFE

“O movimento é a essência da vida; sem ele, adoecemos física e mentalmente” (Aristóteles).

RESUMO

A síndrome metabólica (SM) é um conjunto de fatores de risco que aumenta a probabilidade de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos da atividade física na prevenção e controle da SM, destacando os benefícios do exercício regular na melhoria da saúde metabólica. A metodologia adotada consistiu em uma revisão de artigos publicados entre 2019 e 2024 nas bases SciELO, PUBMED e BVS, com a questão norteadora: "Quais os efeitos da atividade física na prevenção e controle da síndrome metabólica?". Utilizou-se o diagrama flow para organizar a pesquisa, e os dados foram sistematizados e apresentados em quadros para facilitar a análise e discussão. Foram selecionados 13 artigos para comporem a presente revisão. Os resultados indicam que a prática regular de atividades físicas é eficaz no controle da resistência à insulina, na redução da pressão arterial, na melhora do perfil lipídico e no controle da obesidade visceral, fatores essenciais na gestão da SM. Contudo, a adesão à prática de exercícios enfrenta barreiras, como fatores socioeconômicos, culturais e limitações estruturais, especialmente em populações de baixa renda. Portanto, conclui-se que a atividade física é fundamental na prevenção e controle da SM, sendo necessárias políticas públicas e programas de saúde que promovam a prática de exercícios em diferentes contextos sociais.

Palavras-chave: Atividade Física; Síndrome Metabólica; Prevenção; Controle; Fatores de Risco.

ABSTRACT

Metabolic syndrome (MS) is a cluster of risk factors that increase the likelihood of developing cardiovascular diseases and type 2 diabetes. This study aims to analyze the effects of physical activity on the prevention and management of MS, highlighting the benefits of regular exercise in improving metabolic health. The adopted methodology consisted of a review of articles published between 2019 and 2024 in the SciELO, PUBMED, and BVS databases, guided by the research question: "What are the effects of physical activity on the prevention and management of metabolic syndrome?" The flow diagram was used to organize the research, and the data were systematized and presented in tables to facilitate analysis and discussion. A total of 13 articles were selected for this review. The results indicate that regular physical activity is effective in controlling insulin resistance, reducing blood pressure, improving lipid profiles, and managing visceral obesity—key factors in MS management. However, adherence to exercise faces barriers such as socioeconomic and cultural factors, as well as structural limitations, especially in low-income populations. Therefore, it is concluded that physical activity is essential for the prevention and management of MS, requiring public policies and health programs that promote exercise in different social contexts.

Keywords: Physical Activity; Metabolic Syndrome; Prevention; Management; Risk Factors.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 METODOLOGIA.....	15
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
CONCLUSÃO.....	26
REFERÊNCIAS.....	27
ANEXO.....	31