

O papel da atividade física na prevenção e tratamento do diabetes tipo 2: perspectivas comportamentais

Autor(es)

Rodrigo Martins Pereira
Adenezir Lima Da Silva
André Victor Cordeiro
Fabiano Rocha Cardoso
Ariele Aparecida De Oliveira Garcia Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O diabetes tipo 2 é uma doença crônica que pode ser prevenida e tratada com a adoção de um estilo de vida saudável, incluindo a prática regular de atividade física. Estudos têm mostrado que a atividade física pode reduzir o risco de desenvolvimento do diabetes tipo 2 e melhorar o controle da doença em pacientes já diagnosticados. O papel da atividade física na prevenção e tratamento do diabetes tipo 2 pode ser explicado por uma perspectiva comportamental.

A adoção de um estilo de vida sedentário é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento do diabetes tipo 2. A inatividade física leva a um acúmulo de gordura no corpo, especialmente na região abdominal, o que pode levar à resistência à insulina e ao desenvolvimento do diabetes tipo 2. Por outro lado, a prática regular de atividade física pode melhorar a sensibilidade à insulina e reduzir o risco de desenvolvimento do diabetes tipo 2. Além disso, a atividade física também pode ter um papel importante no tratamento do diabetes tipo 2. Estudos têm mostrado que a prática regular de atividade física pode melhorar o controle da glicemia em pacientes com diabetes tipo 2. A atividade física aumenta o consumo de glicose pelas células musculares, o que leva a uma redução dos níveis de açúcar no sangue.

A perspectiva comportamental pode ajudar a explicar o papel da atividade física na prevenção e tratamento do diabetes tipo 2. A adoção de um estilo de vida saudável, que inclui a prática regular de atividade física, requer mudanças comportamentais duradouras. Estudos têm mostrado que a educação e o aconselhamento comportamental podem ser eficazes na promoção de mudanças comportamentais positivas em relação à atividade física.

Ainda, a adoção de uma abordagem comportamental pode ajudar a superar barreiras comuns à prática regular de atividade física, como falta de tempo, falta de motivação e falta de acesso a equipamentos e espaços adequados. A adoção de estratégias comportamentais, como o estabelecimento de metas realistas e o uso de reforços positivos, pode ajudar a aumentar a adesão à atividade física.

A atividade física desempenha um papel importante na prevenção e tratamento do diabetes tipo 2. A perspectiva comportamental pode ajudar a explicar o papel da atividade física na promoção de um estilo de vida saudável e na



4^a SEMANA DE CONHECIMENTO



superação das barreiras à prática regular de atividade física. Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022 e #68-1196/2022) pelo indispensável suporte.