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

**Autor(res)**

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

**Categoria do Trabalho**

1

**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

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