IMPLICAÇÕES E BARREIRAS PARA A ADESÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO EM PESSOAS COM DIABETES TIPO 2 EM AÇUDE DOS PINHEIROS, IBICUITINGA-CE

Autor(a): **Samara Nobre da Silva**
Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: samnobre08@gmail.com

Professor(a) Orientador(a): **Sara Nobre Maia**
Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: saranobre@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O presente projeto terá como objetivo analisar as principais implicações e barreiras para a adesão ao exercício físico em pessoas com diabetes tipo 2, na faixa etária de 30 a 75 anos, residentes no distrito de Açude dos Pinheiros, município de Ibicuitinga-CE. A proposta parte do reconhecimento de que o diabetes mellitus tipo 2 é uma doença crônica com grande impacto na saúde pública mundial, demandando estratégias eficazes de controle. Entre essas estratégias, a prática regular de atividade física tem se mostrado fundamental, contribuindo para o aumento da sensibilidade à insulina, o controle da glicemia, a redução de riscos cardiovasculares e a melhoria da qualidade de vida. Apesar dos benefícios reconhecidos, a adesão de indivíduos diabéticos ao exercício físico ainda se mostra insuficiente, sendo influenciada por fatores de ordem social, cultural, econômica e individual. Medos relacionados a episódios de hipoglicemia, falta de orientação profissional, ausência de locais apropriados e questões motivacionais estão entre os principais obstáculos relatados na literatura. Nesse sentido, compreender os desafios específicos enfrentados pela população de Açude dos Pinheiros se torna essencial para propor intervenções mais eficazes e adaptadas à realidade local. A pesquisa será desenvolvida a partir de uma abordagem descritiva e analítica, com aplicação de instrumentos capazes de identificar os fatores que dificultam ou favorecem a prática de exercícios físicos. Serão analisados aspectos como conhecimento da população acerca dos benefícios da atividade física, disponibilidade de espaços e recursos para sua prática, além de barreiras de ordem psicológica, socioeconômica e cultural. Espera-se que os resultados revelem as principais limitações enfrentadas por pessoas com diabetes tipo 2 no contexto estudado, possibilitando a elaboração de estratégias que favoreçam a adesão ao exercício físico. Com isso, o projeto poderá contribuir para a formulação de ações de saúde pública, para a atuação dos profissionais de Educação Física e para o desenvolvimento de programas que estimulem hábitos de vida mais saudáveis. Ademais, o estudo pretende colaborar com a literatura acadêmica ao fornecer subsídios para intervenções futuras que visem à promoção da saúde e ao bem-estar de indivíduos diabéticos em comunidades com características semelhantes.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus Tipo 2. Exercício físico. Saúde pública.

REFERÊNCIAS

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. **Standards of Medical Care in Diabetes**. 2024.

BOULÉ, N. G. et al. Exercise and type 2 diabetes: the American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement. **Diabetes Care**, v. 24, n. 6, p. 1297-1306, 2001.

COLBERG, S. R. et al. Physical activity/exercise and diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. **Diabetes Care**, v. 39, n. 11, p. 2065-2079, 2016.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE DIABETES. **Diabetes Atlas – 10ª ed. IDF**. 2021. Disponível em: https://www.diabetesatlas.org. Acesso em: 25 mar. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diabetes**: Relatório Global. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes para o controle do diabetes**. 2024

unicatólica
Centro Universitário Católico de Quixadá