

SUGESTÕES PARA AUMENTAR A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.

- 1 Optar por ir a pé em vez de ir de carro/autocarro.
- 2 Optar por ir de escadas em vez de ir de elevador escadas rolantes.
- 3 Registrar o tempo e a intensidade de atividade física que realiza no livro de registos para controlar o seu exercício semanal e esforçar-se para atingir no mínimo 150 min/semana.
- 4 Caminhar no mínimo 10 000 passos/dia, contabilizados sempre fora de casa.
- 5 Fazer exercícios em casa, o que permite que o tempo atmosférico nunca seja uma desculpa.



Contactos:
Rua Rodrigo da Fonseca, 1
1250-189 Lisboa

Tel.: 213 816 100
e-mail: diabetes@apdp.pt
www.apdp.pt

com o apoio de:



Programa Nacional
para a Diabetes



com o patrocínio de:

ESTILOS DE VIDA

EXERCÍCIO FÍSICO PARA TODAS AS IDADES

O EXERCÍCIO FÍSICO É BENÉFICO PARA TODAS AS PESSOAS, DESDE QUE SEJA ADEQUADO E REGULAR



OS HÁBITOS DESPORTIVOS DEVEM SER CRIADOS DESDE CEDO E PRESERVADOS DURANTE TODA A VIDA.

O EXERCÍCIO PERMITE MELHORIAS NA QUALIDADE DE VIDA A NÍVEL FÍSICO E PSICOLÓGICO.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

- 1 Aquisição e manutenção da massa óssea, prevenindo a osteoporose.
- 2 Manutenção da força muscular e da estrutura e função articular.
- 3 Melhoria da oxigenação dos tecidos.
- 4 Diminuição da tensão arterial, melhoria da dislipidemia e diminuição do peso corporal, o que contribui para a redução de fatores de risco de doenças cardiovasculares.
- 5 Diminuição da glicemia, durante e após o exercício.
- 6 Controlo da obesidade, através da diminuição e melhor distribuição do tecido adiposo.
- 7 Desenvolvimento de capacidades motoras.
- 8 Efeito protetor na adaptação ao stress.
- 9 Ajuda a melhorar a auto-imagem, a auto-estima e a sensação de bem-estar.

COMO MELHORAR A SUA ADESÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO

- 1 Escolher uma atividade que pode e gosta de fazer.
- 2 Aumentar gradualmente a duração e a intensidade das sessões.
- 3 Escolher um local acessível para a prática.
- 4 Praticar preferencialmente em grupo ou com amigos.
- 5 Estabelecer objetivos realistas.
- 6 Trocar de vez em quando as atividades, para evitar a saturação.
- 7 Apoio e incentivo de amigos e familiares.

CALORIAS DISPENDIDAS NA REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIO

Na tabela abaixo estão representadas as calorias gastas (Kcal), em média, em função do peso da pessoa, para realizar cada uma das atividades apresentadas, durante 30 minutos.

Peso	Andar	Correr	Bicicleta	Step
50 Kgs	101 Kcal	226 Kcal	215 Kcal	153 Kcal
60 Kgs	121 Kcal	272 Kcal	225 Kcal	184 Kcal
70 Kgs	142 Kcal	317 Kcal	235 Kcal	215 Kcal
80 Kgs	162 Kcal	362 Kcal	246 Kcal	246 Kcal
90 Kgs	182 Kcal	407 Kcal	257 Kcal	276 Kcal
100 Kgs	203 Kcal	453 Kcal	430 Kcal	306 Kcal
110 Kgs	223 Kcal	497 Kcal	473 Kcal	337 Kcal
120 Kgs	242 Kcal	542 Kcal	516 Kcal	367 Kcal

CUIDADOS A TER

- 1 É importante ingerir água antes, durante e após a atividade.
- 2 É fundamental praticar exercício com roupa confortável e calçado adequado. A utilização de meias de algodão e sapatos confortáveis e bem adaptados aos pés e ao exercício que vai praticar é muito importante para prevenir alterações nos pés.