

Manter o exercício de forma regular é a chave para o sucesso.

Escolha a atividade física que mais gosta e seja o seu próprio incentivo!

Já agora, porque não aproveitar e levar alguém consigo?

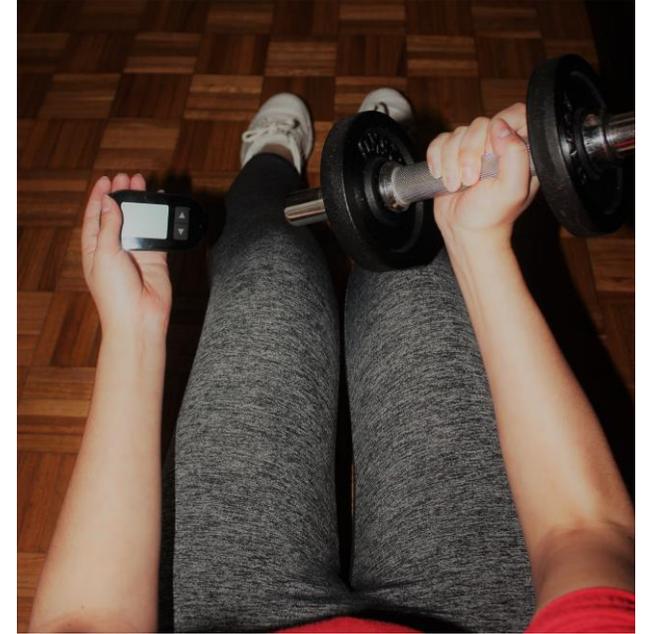
**Não limite os seus desafios.
Desafie os seus limites.**

Folheto informativo sobre a prática de exercício físico.
Produzido pelo Núcleo de Estudos da Diabetes Mellitus
Sociedade Portuguesa de Medicina Interna



Exercício Físico

MEXA-SE E CUIDE DE SI!



EXERCÍCIO FÍSICO E DIABETES: QUE RELAÇÃO?

O sedentarismo é por si só um fator de risco para o desenvolvimento de Diabetes tipo 2.

Por outro lado, a atividade física é um fator importante no tratamento da Diabetes, contribuindo para melhorar o controlo metabólico e a qualidade de vida.

QUAIS OS BENEFÍCIOS?

- Reduz a glicémia e melhora o perfil lipídico
- Contribui para a diminuição da pressão arterial;
- Favorece a redução do peso, diminuindo a massa gorda e aumentando a massa muscular
- Melhora o funcionamento cardiovascular;
- Aumenta a força e elasticidade muscular;
- Promove sensação de bem estar e melhoria da qualidade de vida.

Deve ser praticado com regularidade para ter benefícios continuados.

Se optar por subir pelas escadas pode queimar até 7 vezes mais calorias do que se utilizar o elevador

CUIDADOS A TER

A maioria das pessoas com Diabetes pode praticar exercício de forma segura desde que determinadas precauções sejam tomadas. Ou seja, o exercício deverá ser adaptado a cada pessoa, pelo que deverá aconselhar-se previamente com o seu médico assistente.

Antes da prática do exercício físico é importante que se assegure que leva consigo 2-3 pacotes de açúcar e o glucómetro/lancetas/tiras.

Não se esqueça de usar calçado adequado e confortável, verificando frequentemente os seus pés.

Hidrate-se e mantenha-se sempre atento a possíveis sinais de hipoglicemia.

Deve alongar antes e após o exercício de forma a evitar lesões musculares.

SABIA QUE ATÉ NAS ATIVIDADES DIÁRIAS ESTAMOS A CONSUMIR CALORIAS?



Cozinhar

• 93 Kcal



Atividades domésticas moderadas-intensas

• 167 Kcal



Jardinagem

• 172 Kcal



Caminhada (6,5Km/h)

• 167 Kcal



Dançar

• 205 Kcal



Andar de bicicleta

• 298 Kcal



Corrida (8,4 Km/h)

• 335 Kcal

(gasto calórico médio para 30min)