

MEXA-SE E PREVINA A DIABETES TIPO 2

90%

dos casos de Diabetes tipo 2 podem ser atribuídos a uma combinação de sedentarismo, excesso de peso e alimentação inadequada. A prática de Actividade Física (AF) regular tem um papel reconhecido na prevenção e, simultaneamente, no controlo da Diabetes.

Tempo de lazer sedentário
não mais que 2 horas/dia



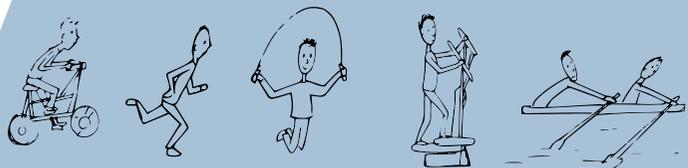
Alongamentos
Aproximadamente 15 minutos/semana



Treino de força
2 vezes/semana aproximadamente
15 minutos de cada vez



Treino cardiovascular
150 minutos por semana,
distribuídos por vários dias



Actividades do dia-a-dia
pelo menos 30 minutos/dia



- FREQUÊNCIA

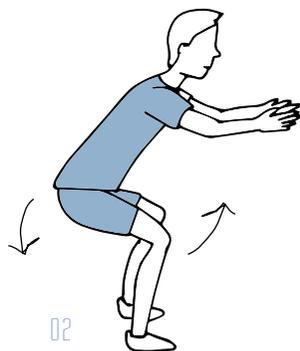
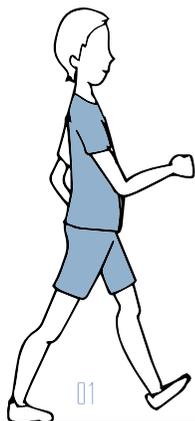
+ FREQUÊNCIA

BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA

- Melhor aptidão física;
- Aumento da força e da flexibilidade;
- Maior dispêndio calórico, o que influencia o controlo de peso (redução e manutenção);
- Melhor controlo de níveis de açúcar no sangue;
- Redução da pressão arterial nas pessoas com hipertensão;
- Diminuição do risco de doença cardiovascular;
- Melhor qualidade de vida e aumento da auto-estima.

CUIDADOS A TER

- É importante ingerir água antes, durante e após a actividade;
- 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 lesões.



EXEMPLO DE UM PLANO DE TREINO

01

10 minutos de caminhada

02

10 x agachamento
(sentar e levantar da cadeira)

03

10 x flexões de braços
(empurrar a parede com
o corpo inclinado à frente)

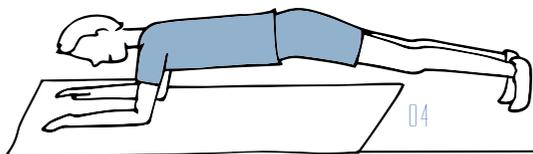
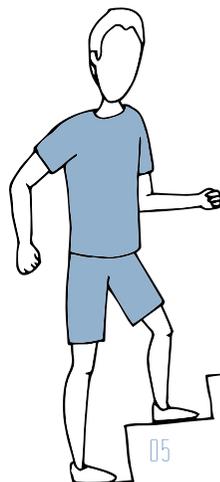
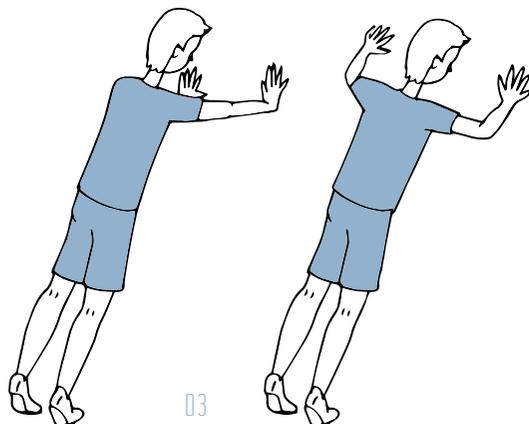
04

10 segs. de prancha facial
(manter o corpo direito, paralelo ao chão,
apoiado nos cotovelos e pés ou joelhos)

05

10x subir e descer
10 degraus de escadas

Acabe o exercício com mais uma caminhada de 10 min.



ESTRATÉGIAS PARA INCLUIR A ACTIVIDADE FÍSICA NO SEU DIA A DIA:

- Escolher uma actividade que pode e gosta de fazer (ex. dançar, passear);
- Praticar preferencialmente em grupo ou com amigos;
- Variar o tipo de actividade;
- Procurar parques, zonas verdes ou ginásios ao ar livre na sua zona de residência ou local de trabalho;
- Optar por ir a pé em vez de ir de carro ou de transportes. Em alternativa, estacione mais longe do seu destino ou saia uma paragem antes e caminhe;
- Subir pelas escadas em vez de usar o elevador ou as escadas rolantes;
- Registrar o tempo e a intensidade de AF que realiza, para controlar o seu exercício semanal e esforçar-se para atingir no mínimo 150 min/semana;
- Caminhar no mínimo 10000 passos por dia. Recorra a um pedómetro.

SE PASSA MUITO TEMPO SENTADO AO COMPUTADOR ATENÇÃO À POSTURA! ENDIREITE AS COSTAS, ELEVE O MONITOR À ALTURA DOS OLHOS, MUDE DE POSIÇÃO NA CADEIRA A CADA 30 MINUTOS. A CADA 60 MINUTOS LEVANTE-SE E FAÇA UMA PAUSA. APROVEITE PARA ANDAR E FAZER EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO (CRUZE UMA PERNA SOBRE A OUTRA E INCLINE O TRONCO À FRENTE SOBRE A PERNA CRUZADA E ESTIQUE OS BRAÇOS) OU EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE ARTICULAR (RODAR A CABEÇA E OS BRAÇOS).