

Exercício Físico

Porque é Importante Praticar Exercício Físico?

A atividade física, a par de uma alimentação saudável, é essencial para a nossa saúde e bem-estar.

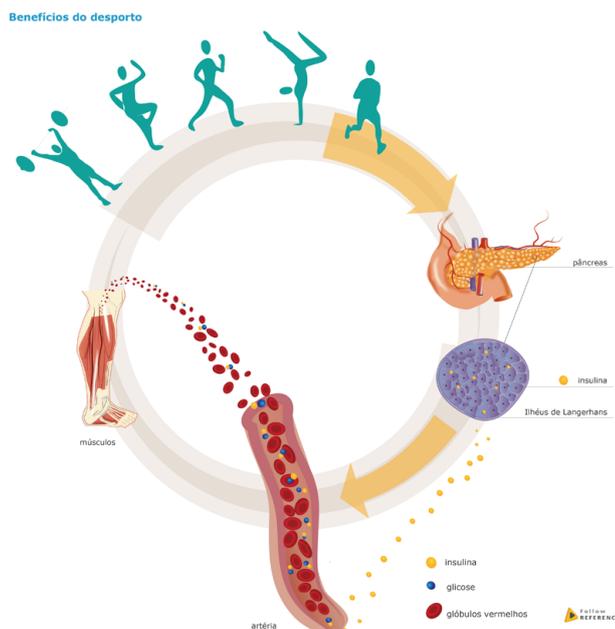
A prática regular de atividade física traz benefícios a nível físico, social e mental, em qualquer idade.

Benefícios da Prática de Exercício Físico Regular

1. Controla o peso
2. Previne/ reduz a hipertensão
3. Reduz o risco de morte por doenças cardíacas e AVC
4. Reduz o risco de cancro
5. Reduz o risco e ajuda a controlar a diabetes tipo 2
6. Reduz o stress, ansiedade e depressão
7. Ajuda a controlar o tabagismo, alcoolismo, drogas, alimentação não saudável e a violência
8. Ajuda a prevenir a osteoporose
9. Reduz o risco de dores lombares
10. Ajuda o crescimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis

Se for diabético...

O exercício é benéfico pois vai estimular o pâncreas a produzir insulina, o que facilita o transporte da glicose para as células, nomeadamente para os músculos, que precisam de energia. Isto impede que a glicose se acumule no sangue e aumente a sua glicemia. Para comprovar isto pode fazer um teste: faça a sua medição da glicemia antes e depois de fazer exercício e verifique a diferença!



Duração Recomendada para a Atividade Física

Pelo menos, 30 minutos diários de atividade física moderada.

Benefícios adicionais para a saúde podem ser obtidos através de atividade física moderada de longa duração, nomeadamente:

- Nas crianças e adolescentes estão recomendados 50 minutos, 3x por semana, de atividade física intensa
- Para controle do peso recomenda-se, pelo menos, 60 minutos diários de atividade física intensa a moderada
- Nos diabéticos recomenda-se, no mínimo, 150 minutos por semana, repartido ao longo dos dias, de atividade física moderada

Todas as atividades físicas são válidas, pratique as que mais gostar!

 Sugestões de Exercício Físico

Exercícios intensos	Exercícios moderados	Exercícios leves
 Corrida 30min/45min/1h (piso plano e regular)	 Caminhada 30min/45min (piso plano e regular)	 Caminhada 30 min
 Caminhada rápida 30min/45min/1h (piso plano e regular)	 Dança 1 hora	 Passear o cão 30 min
 Ciclismo 30min/45min/1h	 Hidroginástica 50 min	 Passear de bicicleta 30min/45min/1h
 Treino de força 1 hora	 Corrida lenta 30min/45min	
 Natação 50 min	 Subir lances de escadas	
 Jogos coletivos (futebol, andebol, etc)		

 FOLLOW