

## VOCÊ SABIA?

**Atividade Física:** qualquer movimento do corpo produzido pelos músculos esqueléticos e que produza gasto energético: atividades no trabalho, nos cuidados da casa ou no deslocamento.



**Exercício Físico:** se dá de forma planejada, estruturada e repetitiva, com objetivos diversos, como performance, saúde, reabilitação: caminhar, fazer musculação, aula de hidroginástica.



**ESCOLHA UM EXERCÍCIO FÍSICO E TORNE DO SEU DIA MAIS ATIVO, DIMINUINDO AS ATIVIDADES DE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO: TV, COMPUTADOR, CARRO, ETC.**

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

- Redução ou controle do peso corporal;
- Redução ou controle da pressão arterial;
- Diminuição da ansiedade e do estresse;
- Controle da glicose (açúcar no sangue);
- Redução de dores articulares;
- Socialização;



# EXERCÍCIO FÍSICO E DIABETES



**Débora Jubilini**

**Profissional de Educação Física**

**CREF 018453 G/MG**

# DIABETES



Sendo uma doença crônica, o Diabetes ocorre quando nosso corpo apresenta uma quantidade alta de glicose (açúcar) no sangue, de forma persistente. Isso acontece quando não produzimos insulina adequadamente ou quando ela, mesmo presente, não desempenha seu papel como deveria. A insulina é responsável por transportar a glicose do nosso sangue para órgãos e músculos.

## E QUAL É O PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO?

O exercício físico ajuda a **diminuir a quantidade de glicose** (açúcar) em nosso sangue. O corpo precisa de energia para se movimentar, assim como um carro que se movimenta a partir de um combustível.

Dessa forma, na prática de exercícios, a glicose será um importante combustível para o nosso corpo.



## ENTÃO, QUANTO DEVO ME EXERCITAR?



Pratique exercícios físicos por 150 minutos, na semana, com uma intensidade moderada.

Exemplos:

- caminhar 50 minutos, em 3 dias da semana;
- praticar musculação ou pilates;
- andar de bicicleta por 30 minutos, 5 dias da semana;
- fazer uma aula de hidroginástica de 50 min, por 3 dias na semana...

## QUAIS CUIDADOS SÃO IMPORTANTES?



Se você possui Diabetes e pretende se exercitar, fique atento aos cuidados:

**1 – Faça a medida de sua glicose** (“ponta de dedo”) **antes de iniciar a prática** de exercícios.

Se o valor for:



Consuma 15g de carboidratos, para evitar a hipoglicemia (<70mg/dL): 1 copo de suco, ou 1 fruta...



Evite a prática de exercícios nesse momento. Caso deseje, você pode realizar atividades leves: alongamentos, caminhar devagar...

**2 – Não pratique exercícios no pico de ação de sua insulina.** Pergunte seu médico o tipo de insulina que você usa e em qual momento ela tem uma atuação maior.

**3 – Evite aplicar a insulina em músculos que serão utilizados no exercício.** Por exemplo: se você aplicou insulina no abdômen, evite realizar abdominais.



**4 – Sempre tenha com você algum carboidrato de absorção rápida** (e.x. refrigerante, bala), no caso de hipoglicemia: < 70 mg/dL.

**5 – Esteja na companhia de algum familiar ou amigo, durante a prática de exercícios.** Eles poderão te auxiliar se você sentir algum desconforto (tonteadas, palpitações, suor intenso, dores, etc).

**O acompanhamento de um Profissional de Educação Física pode tornar sua prática ainda mais segura.**