

ATIVIDADE FÍSICA: O que você precisa saber

1. A prática de exercícios, de intensidade moderada, durante meia hora por dia é suficiente para que o cidadão deixe de ser sedentário. Estes trinta minutos podem ser contínuos ou divididos em três períodos de 10 minutos cada.
2. Quando se fala em exercícios, o mais importante é que você pratique alguma atividade que se adapte ao seu estilo de vida e que seja do seu agrado. Caso contrário, são muitas as chances de interrupções.
3. Pequenas modificações no hábito diário – como subir escadas, saltar do ônibus um ponto antes, passear com cachorro, varrer, cuidar do jardim, lavar o carro, etc. – podem ajudá-lo a movimentar mais e servir como um estímulo para o início de uma atividade física diária.
4. Os efeitos benéficos da atividade física ocorrem para as pessoas que se exercitam com regularidade. Aqueles com IMC entre 25 e 30 (sobrepeso), nestas condições, podem ter um risco menor de desenvolver diabetes e outras doenças metabólicas do que os sedentários.
5. De acordo com o United States Department of Health and Human Services, é importante os adultos pratiquem duas horas de atividades anaeróbicas (musculação localizada), por semana, além dos 30 minutos de caminhada intensa por dia. Nos casos de pessoas com diabetes, hipertensão, obesidade e pessoas com problemas no metabolismo ósseo, por exemplo, é preciso ter um cuidado especial na escolha dos exercícios a praticar. Nestes casos, é imprescindível o acompanhamento de um profissional.

6. 1 minuto de atividade física intensa é compatível com 2 minutos de atividade moderada. Caminhada em ritmo acelerado, hidroginástica, passeio de bicicleta e jogo de tênis em dupla são alguns dos exemplos para atividade moderada. Já a corrida, a natação, o basquete e a corrida de bicicleta são consideradas intensas.

7. Durante a prática de um exercício físico é possível que haja uma redução na taxa de glicose da pessoa. O indicado, principalmente para pessoas com diabetes, é que carreguem consigo algum tipo de carboidrato de rápida absorção.

8. As atividades físicas melhoram a sensação de bem-estar, diminuem a ansiedade e a probabilidade de depressão, por liberarem a serotonina (hormônio conhecido como “molécula da felicidade”).

9. Dentre os benefícios da prática de exercícios estão: a diminuição do apetite, a melhora do humor, a perda de gordura (emagrecimento), o enrijecimento dos músculos, a melhora da imunidade e o retardo do envelhecimento.

10. Em uma recente pesquisa feita pelo Overseas Development Institute, na Grã Bretanha, mostrou que o número de adultos obesos cresceu quatro vezes nos últimos 30 anos, em países em desenvolvimento, ou seja, são mais de 1 bilhão de pessoas acima do peso.

Fonte: Sociedade Brasileira Endocrinologia