

## **Pirâmide da Atividade Física**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:05/12/2008

Essa é a pirâmide da Atividade Física. A proposta inicial foi desenvolvida pelo Departamento de Saúde Americano (US Department of Health and Human Services). Essa versão é uma prática e simpática adaptação de Kátia Maciel. Saiba mais...

Para manter o diabetes sob controle, a atividade física é um dos fatores indispensáveis - ao lado da dieta e da medicação. A obesidade é uma entidade complexa e que o simples aumento de peso não qualifica indivíduos ao desenvolvimento de determinadas doenças. Há a necessidade de uma predisposição genética que, aliada a fatores ambientais (sedentarismo e má alimentação, entre outros), pode levar ao aparecimento de doenças (dislipidemias, hipertensão, diabetes, etc.). Na prática, indivíduos com certo grau de obesidade (IMC entre 25 e 30, portanto com sobrepeso), que se exercitam com regularidade, podem ter um risco menor de desenvolver diabetes e outras doenças metabólicas do que os sedentários. O importante é lembrarmos que, mesmo indivíduos com IMC normal, ou seja, menor que 25, mas que apresentem um valor de circunferência de cintura maior que 94 para homens e 80 para mulheres (segundo a IDF, 2005), apresentam maior risco para desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Em todos esses casos, a atividade física é um fator atenuante quanto ao surgimento ou controle de transtornos metabólicos. Todo indivíduo deve acumular pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, na maior parte dos dias (5) da semana (se possível todos), de intensidade moderada, de forma contínua ou acumulada. Especificamente para o indivíduo portador de diabetes, a atividade física aumenta a sensibilidade à ação da insulina. Dessa forma, indivíduos obesos, com resistência insulínica, ou aqueles com uma certa redução na produção desse hormônio, podem ser beneficiados pela realização de exercícios regulares. Essa é a pirâmide da Atividade Física. A proposta inicial foi desenvolvida pelo Departamento de Saúde Americano (US Department of Health and Human Services). Essa versão é uma prática e simpática adaptação de Kátia Maciel. Como a pirâmide da alimentação, a base traz sugestões de atividades que devem ser feitas diariamente e a medida que se chega ao topo, aparece o que é preciso reduzir. Fonte: Portal da Educação Física Sociedade Brasileira de Diabetes