

Uma vida mais ativa

Capítulo 1

Como ter uma vida mais ativa e começar um programa de exercícios

Você vai saber mais sobre:

1. Por que passar menos tempo sentado e mais tempo em movimento ajuda a prevenir doenças
 - a. Quanto tempo passamos sentados, e por que isso é importante
 - b. Como passar menos tempo sentado
2. O que significa atividade física, e como ela ajuda a administrar o diabetes
3. O que significa exercício físico, e como ele ajuda a administrar o diabetes
4. Como começar a prática de exercícios
 - a. O que fazer antes de começar
 - b. Como programar os exercícios
 - c. O que acontece com o nível de glicose quando fazemos exercícios
 - d. Com qual tipo de exercício começar

1. Por que passar menos tempo sentado e mais tempo em movimento ajuda a prevenir doenças?

Quanto tempo passamos sentados e como podemos mudar isso?

A maior parte dos adultos passa 10 horas por dia sentado. Dez horas significa a maior parte do tempo que passamos acordados.

Ficar sentado por longos períodos não faz bem à saúde. O corpo vai se modificando gradualmente quanto mais tempo passa sentado. Os músculos que não são utilizados enfraquecem. Ficar sentado aumenta o risco de desenvolver certas doenças, como doenças cardíacas, certos tipos de câncer e diabetes. Se você passa muito tempo sentado, há algumas coisas simples que você pode fazer para diminuir esse tempo.

Como passar menos tempo sentado?

O primeiro passo para modificar esse hábito é se exercitar. O exercício melhora sua saúde e diminui o risco de doenças cardíacas, câncer e diabetes. Mas não basta se exercitar.

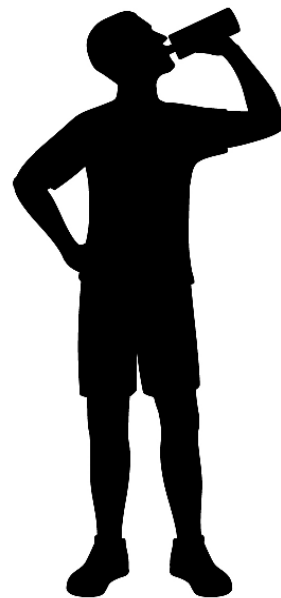
Se você se exercita, mas passa muito tempo sentado, ainda corre risco de desenvolver certas doenças. Por isso, precisa se levantar de tempos em tempos.

Em vez de estar sentado, fique de pé ou se movimente sempre que possível.

- Prefira ficar de pé enquanto:
 - Trabalha em sua mesa
 - Usa transporte público
 - Fala ao telefone ou manda mensagens de texto no celular
 - Assiste televisão
 - Usa o computador
 - Lê o jornal
 - Dobra a roupa limpa
 - Conversa com parentes e amigos

- Deixe o carro mais longe do trabalho para andar um pouco mais
- Prefira subir escadas a usar elevadores ou escadas rolantes
- Beba mais água enquanto trabalha (a menos que precise diminuir a ingestão de líquidos por recomendação médica) para se levantar regularmente para ir ao banheiro
- Ponha um alarme no computador ou no celular para lembrar de se levantar a cada 20 minutos para ficar de pé ou se movimentar

Diminua gradualmente o tempo que passa sentado. Estabeleça pequenos objetivos, como passar menos tempo sentado durante a rotina da manhã. Diminua o total de horas que passa sentado até chegar a menos de 4 a 6 horas por dia. Aos poucos, será mais fácil estar menos tempo sentado e mais tempo em movimento no seu dia a dia.



2. O que significa atividade física, e como ela ajuda a administrar o diabetes

“Atividade física” é qualquer movimento do corpo que gasta energia. Você pode fazer atividade física junto com parentes e amigos, e isso pode ser algo divertido. A atividade física ajuda você a se conectar com outras pessoas e a se comprometer a cuidar do diabetes e da sua saúde. Há muitos tipos de atividade física que você pode fazer, por exemplo:

- Ir a pé até algum lugar
- Tarefas e consertos domésticos
- Cuidar do jardim
- Fazer compras
- Brincar com os filhos ao ar livre
- Praticar esportes (como futebol ou vôlei)
- Aprender alguma coisa nova



Todas essas atividades ajudam a administrar o diabetes. Inclua mais atividades físicas na sua rotina semanal. Quando você já tiver uma vida mais ativa, o próximo passo é um programa de exercícios.

3. O que significa exercício físico, e como ele ajuda a administrar o diabetes

O exercício físico é um tipo de atividade física que é planejada e estruturada para melhorar seu condicionamento físico e sua força muscular. O exercício físico:

- É feito em uma intensidade de moderada a vigorosa
- Deve durar cerca de 30 minutos ou mais (com intervalos de descanso ou dividido em sessões de 10 minutos ao longo do dia)
- É praticado na maioria dos dias da semana (pelo menos 5 vezes por semana)

Fazer exercício é essencial para uma boa saúde e ajuda a controlar fatores de risco para diabetes, doenças cardíacas e derrame. Há muitos motivos para se começar a praticar exercícios. O exercício:

- Reduz o nível de glicose no corpo. Isso porque o açúcar serve de combustível para os músculos durante o exercício
- Melhora a resposta do organismo à insulina (melhora a sensibilidade à insulina)
- Melhora o condicionamento físico
- Diminui a pressão arterial
- Reduz os efeitos do estresse no organismo

- Diminui a vontade de fumar, se você estiver tentando parar
- Aumenta o colesterol bom (HDL)
- Aumenta a força muscular
- Diminui a gordura corporal
- Fortalece os ossos e melhora a saúde das articulações
- Melhora a autoestima
- Aumenta o nível de energia
- Melhora a qualidade de vida

4. Como começar a prática de exercícios

O que fazer antes de começar?

Converse com o seu médico antes de começar a se exercitar. O exercício leve a moderado é seguro e pode ajudar a administrar o diabetes.

Caso você tenha algum dos problemas de saúde a seguir, pode ser necessário planejar o programa de exercícios junto com o seu médico ou equipe de saúde. Se algum dos itens abaixo se aplica a você, converse com o seu médico antes de começar a se exercitar. Você vai precisar de mais exames antes de começar com um programa de exercícios.

- Tenho dor ou incômodo no peito, pescoço, região cervical, mandíbula ou braços
- Sinto falta de ar em repouso ou quando faço exercícios leves
- Sinto tontura ou já desmaiei
- Fico acordado à noite sentindo falta de ar
- Sinto falta de ar quando me deito, que melhora quando me sento
- Meus tornozelos estão inchados
- Meu coração bate fora do ritmo ou acelerado
- Tenho um problema cardíaco
- Tomo medicamento(s) para o coração

- Tenho sopro no coração
- Sinto dor na parte de baixo da(s) pernas(s) quando caminho
- Sinto cansaço ou falta de ar fazendo atividades do dia a dia, como por exemplo levar o lixo para fora
- Quero fazer exercícios intensos, mas fico sem ar quando faço atividades como: correr, levantar pesos ou jogar futebol

Como programar os exercícios

Analise a sua agenda semanal para encontrar tempo para se exercitar. Marque os horários em que você poderia praticar exercícios. Comece com uma sessão de 10 minutos. Depois de algumas semanas acrescente 5 ou 10 minutos à sua prática. Continue aumentando o tempo até praticar de 30 a 60 minutos no total. Geralmente é mais difícil reservar um período maior de tempo livre na semana ao invés de acomodar pequenos intervalos, por isso pode ser uma boa ideia dividir a prática de exercício em sessões de 10 minutos.

Esses 10 minutos de exercícios podem ser distribuídos ao longo do dia. Você verá que marcar horário na agenda para se exercitar ajuda a colocar o plano em prática.

O que acontece com o nível de glicose quando fazemos exercícios?

O nível de glicose vai se modificar com os exercícios. Nas primeiras cinco sessões, meça o nível de glicose antes e depois de se exercitar. O resultado vai mostrar como o seu corpo reage ao exercício. Observe os padrões de comportamento da sua glicose para poder se planejar com antecedência para um possível episódio de hipoglicemia (baixo nível de glicose no sangue).

O exercício é uma excelente forma de reduzir a glicose — as pessoas geralmente ficam surpresas com o resultado. No entanto, é importante lembrar que a prática de exercícios, se combinada com certos tipos de medicamentos para diabetes, pode baixar demais a glicose no sangue. Se você toma insulina ou um medicamento que estimula a produção ou liberação de insulina (classe dos secretagogos), há risco de **hipoglicemia**.

Alerta de segurança!

Você corre risco de ter hipoglicemia (principalmente depois de fazer exercício) se toma qualquer um dos seguintes medicamentos para diabetes:

- Insulina
- Medicamentos da classe dos secretagogos como:
 - Diamicron ou Azukon (Gliclazida)
 - Amaryl ou Betes (Glimepirida)
 - Daonil (Glibenclamida)
 - Gluconorm (Repaglimida)

Lembre-se: a hipoglicemia ocorre quando o nível de glicose no sangue está abaixo de 70 mg/dL ou você tem sinais ou sintomas de glicose baixa (como tremores, irritabilidade, dificuldade de concentração). Tenha algum carboidrato de ação rápida sempre à mão (como um suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel) e tome ou coma esse carboidrato se estiver hipoglicêmico. Leia o Capítulo 4 da seção “Diabetes: o que é e como tratar” para saber mais sobre a hipoglicemia.

Com qual exercício começar?

Existem muitos tipos de exercícios que você pode praticar, como treino aeróbico, treino resistido e prática de esportes. Cada exercício tem seus benefícios. Pratique diferentes tipos de exercício para que seu programa de exercícios seja mais completo. Comece com um exercício que seja agradável e que combine com seu estilo de vida. Converse com sua equipe de treinamento físico para desenvolver um programa de exercícios seguro e eficiente.

Resumo

- Fique de pé ou caminhe por 2 ou 3 minutos para cada 20 minutos que passar sentado.
- A atividade física e os exercícios podem ajudar a administrar seu nível de glicose.
- Atividades físicas diárias podem preparar você para começar a prática de exercícios.
- Exercício leve a moderado não representa risco à sua saúde.
- Planeje a sua agenda semanal e reserve horários para se exercitar.
- Procure saber se os medicamentos para diabetes que você toma podem causar diminuição excessiva do seu nível de glicose (hipoglicemia) depois de se exercitar.