















Posição de Diversas Instituições sobre a Actividade Física

INSTITUIÇÃO	OBJECTIVO	POSIÇÃO INSTITUCIONAL SOBRE A ACTIVIDADE FÍSICA
	<p>Tratamento diabetes tipo 2</p> <p>Tratamento diabetes tipo 1</p>	<p>"A prática de exercício regular permite controlar os níveis de açúcar no sangue; O tratamento engloba: a) insulina; b) alimentação; c) exercício físico".</p>
	<p>Diabetes tipo 2</p>	<p>"A prática de Actividade Física (AF) diminui a glucose sanguínea, pressão arterial, e também reduz o risco de doenças cardíacas, alivia o stress, fortalece o coração, músculos e ossos. A AF ajuda a insulina a funcionar melhor, melhora a circulação sanguínea e mantém as articulações flexíveis".</p>
	<p>Doenças cardiovasculares</p>	<p>"A prática de exercício físico permite uma maior resistência geral; perda de peso; redução do risco de ataque cardíaco, hipertensão e stress".</p>
	<p>Doenças cardiovasculares</p>	<p>"A AF regular mantém o músculo cardíaco em forma e torna o coração uma bomba mais eficiente; Reduz a pressão arterial, stress, diabetes, aumenta o colesterol das HDL ("o bom"), fluxo sanguíneo e contribui para uma redução dos factores de risco de doenças cardiovasculares. Existe uma sensação de bem estar quando a AF se torna um modo de vida".</p>
	<p>Saúde geral</p>	<p>"Os benefícios de realizar AF regular incluem um risco reduzido de: ataque cardíaco, cancro, osteoporose e obesidade. O exercício regular ajuda a aliviar o stress, a ansiedade e a depressão".</p>
	<p>Osteoporose/ saúde óssea</p>	<p>"Um programa de exercício regular ajuda a combater a osteoporose, mantendo a força dos ossos e reduz a possibilidade de quedas ao melhorar a coordenação, o equilíbrio e a força muscular. Os ossos são tecidos vivos que respondem ao exercício tornando-se mais fortes e densos".</p>
	<p>Saúde óssea e artrite;</p>	<p>"O exercício reduz as dores e o atrito nas articulações, aumenta a flexibilidade, a força muscular, a resistência e a aptidão cardiorespiratória, também ajuda na redução de peso e contribui para uma melhoria do bem-estar".</p>
	<p>Saúde geral</p>	<p>"Um programa de exercício regular diminui o risco de doenças das artérias coronárias e morte súbita e ajuda a controlar/prevenir a hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e artrite".</p>
	<p>Saúde óssea e artrite</p>	<p>"A Actividade Física é um factor essencial para a saúde óssea. O exercício pode ajudar a manter e até a aumentar a densidade óssea em adultos e pode minimizar a perda óssea em idosos".</p>
	<p>Cancro do cólon Cancro da mama Cancro do útero Cancro do pulmão</p>	<p>"Mulheres fisicamente activas têm menos 40 a 50% de probabilidade de desenvolverem cancro do cólon e menos 40% de desenvolverem cancro da mama; Mulheres fisicamente activas têm menos 30 a 40% de probabilidade de desenvolverem cancro do útero e menos 30 a 40% de probabilidade de desenvolverem cancro do pulmão".</p>

 <p>English</p> <p>LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO</p>	<p>Saúde geral</p>	<p>“Actualmente aconselha-se a acumulação de pelo menos 30 minutos diários de uma actividade física moderada, como, por exemplo, andar a pé, realizada sem parar, ou em períodos mínimos de 10 minutos cada”.</p>
 <p>Department of Health and Human Services • National Institutes of Health</p> <p>National Heart, Lung, and Blood Institute</p> <p>PEOPLE • SCIENCE • HEALTH</p>	<p>Tratamento de obesidade</p>	<p>“A actividade física regular aumenta o dispêndio energético, reduz o risco de doença cardíaca, reduz a massa gorda e previne a perda de massa muscular durante um processo de perda de peso”.</p>
 <p>BRITISH Nutrition FOUNDATION</p>	<p>Tratamento de obesidade</p>	<p>“As estratégias de prevenção e tratamento de obesidade incluem uma combinação de exercício físico e intervenção nutricional (...) O exercício pode reduzir a depressão, ansiedade e stress e pode melhorar a auto-estima e o humor”.</p>
<p>Sociedade Portuguesa Para o Estudo da Obesidade</p>	<p>Tratamento de obesidade</p>	<p>“O exercício físico interfere em 6 aspectos importantes: humor, apetite, efeito térmico, efeitos metabólicos, composição corporal e gastos energéticos. A AF melhora a postura, a tonicidade e a função cardiorespiratória, preserva a massa magra e é muito importante na manutenção do peso perdido”.</p>
 <p>APA ONLINE HOME • SITE MAP • CONTACT</p> <p>American Psychological Association</p>	<p>Saúde psicológica</p>	<p>“O exercício é um antidepressivo a curto e longo prazo para ambos os sexos; O exercício é um antidepressivo mais eficaz para indivíduos que no início de um programa de exercício são menos saudáveis; Quanto maior a duração e a frequência das sessões de exercício maior o decréscimo de depressão com o exercício; Todos os tipos de exercício (aeróbio e anaeróbio) são eficazes na redução de depressão”.</p>