

# DIABETES

Orientações para a prática  
de exercícios físicos



PREFEITURA  
BELO HORIZONTE

[www.pbh.gov.br](http://www.pbh.gov.br)

# Porque fazer exercício físico

- A prática de exercícios físicos é importante para a saúde de todas as pessoas.
- Para o diabético, a prática regular de atividade física é importante para manter os níveis da glicose dentro da normalidade, pois o exercício físico aumenta o gasto de energia e melhora a ação da insulina.
- Além de um melhor controle da glicose, os exercícios físicos oferecem vários benefícios, como:
  - ajudam a perder peso;
  - melhoram a pressão arterial;
  - aumentam os níveis do colesterol HDL (o colesterol “bom”);
  - melhoram o funcionamento do coração e dos pulmões;
  - melhoram a qualidade de vida.
- A regularidade do exercício físico é fundamental, sendo indicado pelo menos 150 minutos de atividade por semana (30 a 60 minutos, de 3 a 5 vezes na semana).



# Dicas para o exercício físico

- Consulte seu médico antes de iniciar a prática de atividades físicas:
  - Diabéticos com problemas cardíacos, nos nervos, rins e/ou olhos precisam de orientação específica para praticar exercícios.
- Escolha uma atividade que goste de fazer; experimente coisas novas;
- Faça atividade física com um amigo ou grupo de amigos;
- Use roupas leves e calçados adequados (tênis confortáveis e meias esportivas) para o exercício físico;
- Próximo à realização da atividade, não aplique insulina no membro que será exercitado;
- Hidrate-se bem antes e durante a atividade física;
- Nunca faça atividade física em jejum;
- Faça um lanche durante exercícios prolongados (duração acima de 60 minutos) ou muito intensos;
- Leve sempre alimentos fáceis de digerir, para o caso de hipoglicemia:
  - balas, sucos, frutas frescas, bebidas isotônicas, etc.
- Se você faz uso de insulina ou medicamentos que baixem os níveis da glicose, meça a glicemia antes da atividade e, se necessário, durante e depois da mesma:
  - Se estiver acima de 300 mg/dL, seja cauteloso:
    - Considere não fazer o exercício até a melhora da glicemia;
  - Se estiver abaixo de 100 mg/dL, coma alimentos ou beba líquidos com carboidratos e repita a glicemia posteriormente:
    - Considere reduzir a dose de insulina a ser administrada depois do exercício (sempre siga a orientação do médico).
- Pare o exercício se você sentir fraqueza, tremores, suor frio, coração disparado, tonteira (sintomas de hipoglicemia):
  - Peça ajuda ao profissional de educação física ou à pessoa mais próxima.



**PREFEITURA  
BELO HORIZONTE**

[www.pbh.gov.br](http://www.pbh.gov.br)