

CAMINHADA ISOLADAMENTE NÃO É A MELHOR ESTRATÉGIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PREVENÇÃO DE HIPERTENSÃO E DIABETES EM HOMENS

Recentes trabalhos publicados nos periódicos “Revista Brasileira de Medicina do Esporte”, “Revista da Associação Médica Brasileira” e “Revista Motricidade” demonstram que a caminhada isoladamente não é a melhor estratégia de atividade física para prevenção de hipertensão e diabetes, principalmente em homens. Os estudos foram realizados na cidade de Salvador, Bahia, Brasil em 2305 adultos negros de 20 a 96 anos e na cidade de Lauro de Freitas, Bahia, Brasil em 522 indivíduos maiores de 18 anos de idade. Segundo o Prof. Dr. Francisco Pitanga (conselheiro do CONFEF e professor do curso de Educação Física da UFBA) e também coordenador da pesquisa são necessários pelo menos 180 minutos por semana de atividades físicas de intensidade moderada para que os benefícios sejam alcançados. Ressalta ainda o Dr. Pitanga que qualquer atividade física é melhor do que nenhuma, porém para maximar os resultados com relação à prevenção da hipertensão arterial e diabetes estas atividades devem ser diversificadas, em intensidade moderada, realizadas principalmente nos momentos de lazer e orientadas por profissionais de educação física.

Referências

PITANGA, F.J.G; DE ALMEIDA, L.A.B; FREITAS, M.M; PITANGA, CPS; BECK, C.C. Atividade física na prevenção de hipertensão arterial em adultos do sexo masculino: quanto é necessário? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** v.20, n.6, p.456-460, 2014.

DE ALMEIDA, L.A.B; PITANGA, F.J.G; FREITAS, M.M; PITANGA, CPS; BECK, C.C; DANTAS, E.H.M. Gasto calórico dos diferentes domínios da atividade física como preditor da ausência de diabetes em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** v.18, n.1, p.17-21, 2012.

Pitanga FJG, Lessa I, Barbosa, PJB, Barbosa SJO, Costa MC, Lopes AS. Atividade física na prevenção do diabetes em etnia negra: quanto é necessário? **Revista da Associação Médica Brasileira.** 2010; 56 (6): 697-704.

Pitanga FJG, Almeida LAB., Freitas MM, Pitanga CPS, Beck CC. Padrões de atividade física em diferentes domínios e ausência de diabetes em adultos. **Motricidade.** 2010; 6 (1):5-17.