

ATIVIDADE FÍSICA PROTEGE MULHERES OBESAS CONTRA DIABETES, HIPERTENSÃO E ALTERAÇÕES LIPÍDICAS.

Apesar de não contribuir de maneira significativa para redução dos níveis de obesidade a atividade física protege mulheres obesas da hipertensão, diabetes e alterações lipídicas. A pesquisa foi realizada em 387 mulheres obesas no ambulatório de obesidade do Hospital Universitário professor Edgar Santos (HUPES) da Universidade Federal da Bahia (UFBA) e no Centro de Referência Estadual para Assistência a Diabetes e Endocrinologia (CEDEBA) da Secretaria de Saúde do Estado da Bahia (SESAB) na cidade de Salvador- Bahia. De acordo com Francisco Pitanga (conselheiro do CONFEF e professor do curso de Educação Física da UFBA) e também coordenador da pesquisa, entre as mulheres obesas e ativas fisicamente foram encontrados os menores percentuais de hipertensão, diabetes e alterações lipídicas. O professor Pitanga afirma ainda que são necessários pelo menos 150 minutos por semana de atividades físicas de intensidade moderada ou caminhada para que estes benefícios sejam alcançados. Conclui afirmando que a prática da atividade física deve ser sugerida para mulheres obesas na intensidade e duração suficientes e com orientação de profissional de educação física visando contribuir para a ausência de comorbidades cardiovasculares nesta população.

Referências

Pitanga FJG, Lessa I, Pitanga CPS, Costa MC. Atividade física na prevenção das comorbidades cardiovasculares em mulheres obesas: quanto é suficiente? Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 2011; 16 (4): 334-338.

Pitanga CPS, Lessa I, Oliveira RJ, Pitanga FJG, Costa MC. Atividade física como fator de proteção para comorbidades cardiovasculares em mulheres obesas. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 2010; 12 (5): 324-330.