

Exercício e Qualidades Físicas Estimuladas

A realização de Actividade Física (AF) é a forma mais eficaz e mais aconselhável de aumentar o dispêndio de energia, ajudando a desequilibrar a “balança” para o lado de um maior dispêndio calórico. Mesmo pouca AF pode potenciar perdas de gordura a médio e longo prazo, pois **cada caloria conta** e vai reflectir-se na modificação do nosso peso.

Hoje em dia existe uma grande diversidade de actividades físicas ao nosso dispor, o que permite escolher a actividade mais agradável para cada pessoa e que esteja de acordo com os seus hábitos de vida. **Os períodos dedicados à realização de AF** constituem momentos que podem e devem ser aproveitados não só para a realização da actividade em si, mas também para reflectir sobre algum aspecto que nos preocupe, para conviver, para libertar as tensões acumuladas, para planear e organizar a vida, para relaxar, para aumentar o vigor físico, sempre contribuindo para uma sensação de bem-estar geral.

De seguida, apresenta-se um quadro que resume algumas das actividades disponíveis em Ginásios e *Health Clubs*, agrupadas em função das suas características globais. As actividades físicas podem-se agrupar da seguinte forma:

Danças

Actividades que podem ser realizadas individualmente ou em grupo, permitindo melhorar a coordenação, o sentido rítmico e a aptidão física geral.

- Danças de salão;
- Ritmos latinos;
- Hip Hop/Body Jam;
- Dança do ventre;
- Sevilhanas;
- Danças tradicionais;
- Danças brasileiras;

Concentração/Relaxação

Actividades que promovem o equilíbrio do corpo e do espírito através da melhoria do controlo motor, respiratório e atitude perante a vida.

- Alongamentos/Streching;
- Pilates;
- Tai-chi-chuan;
- Yoga;
- Hidroterapia;
- Body Balance.

Aptidão Cardiovascular

O aumento da eficiência dos sistemas cardiovascular e respiratório pode ser conseguido através das seguintes actividades:

- Natação;
- Hidroginástica;
- Treino cardiovascular;
- Aeróbica;
- Step/Body Step;
- Body Combat;
- Body Attack;
- Bike/Cycle/RPM/Spinning;
- Squash;
- Desportos colectivos (ex. voleibol, futebol etc.).

Força/Resistência Muscular

O aumento da força, definição e volume musculares podem ser conseguidos através de:

- Musculação;
- Body Pump;
- Push Power;
- Ginástica Localizada;
- Treino em circuito;

Artes Marciais

A capacidade de autodefesa e melhoria da aptidão física geral (força, resistência à fadiga, flexibilidade, velocidade, agilidade) podem ser obtidas através de:

- Karaté;
- Judo;
- Defesa Pessoal;
- Kickboxe;
- Etc.

Actividades de Exterior

Muitas das actividades referidas em cima também podem ser realizadas ao ar livre.

- Passeios pedestres;
- Orientação;
- Caminhadas;
- Bicicleta de estrada ou montanha;
- Golfe;
- Vela;
- Canoagem;
- Patins em linha;
- Ténis;
- Remo;
- Mergulho;
- Ski;
- Desportos de praia;
- Etc.

Qual Deve ser a Intensidade do Exercício e Como a Monitorizar?

A **Escala Subjectiva de Esforço** consiste num método fácil e eficaz de monitorizar a intensidade da actividade física e que permite aos praticantes de diferentes níveis de aptidão física classificarem as suas sensações provenientes da realização de actividade física. Esta escala permite avaliar subjectivamente a intensidade do exercício que está a ser realizado e corresponde de

forma aceitável ao esforço físico real que está a ser solicitado ao corpo. Esta escala varia de 0 a 10, sendo que o zero corresponde a um estado de repouso e o dez corresponde a um estado de exaustão máxima. Geralmente, pretende-se que a intensidade da sua actividade física se situe entre o nível 3 (intensidade moderada, tal como numa caminhada a uma passo firme) e nível 7 (esforço muito intenso, tal como numa corrida contínua). ☺

QUADRO RESUMO DE EXERCÍCIO ESTRUTURADO EM GINÁSIOS E HEALTH CLUBS

	<u>Concentração/ Relaxação/Postura</u>	Aptidão Cardio- respiratória	Força/ Resistência e definição muscular
Body Step/Body Combat/Body Attack/Step/RPM/ Spinning	*	***	*
Body Balance	***	*	**
Pilates	**	*	**
Yoga	***	*	**
Tai-Chi-Chuan	***	*	*
Localizada/Treino em Circuito	**	*	***
Hip Hop/ Body Jam	*	***	*
Natação	*	***	**
Hidroginástica	*	**	**
Body Pump	*	**	***
Danças	*	**	**
Artes Marciais	***	*	***

Legenda:

- * Pouco solicitado
- ** Moderadamente solicitado
- *** Muito solicitado