

Exercício Aeróbico e Flexibilidade

- O que é?

Trata-se de exercícios contínuos, geralmente de longa duração e *intensidade de baixa a moderada*, que utilizam os grandes grupos musculares. Este tipo de atividade aumenta o consumo de oxigênio pelo organismo e também o metabolismo de gorduras, principal fonte energética durante a atividade aeróbia.

Exemplos de atividades aeróbias: Caminhar; Pedalar; Correr; Nadar; Dançar.

- Quais os benefícios?

A atividade aeróbia beneficia todo o organismo, trazendo principalmente benefícios cardiovasculares. Entre estes temos:

- **Maior eficiência cardíaca**

Um coração forte é capaz de bombear mais sangue por batimento. Portanto, o coração não precisa bater tão rápido durante o repouso ou atividade física.

- **Perda de peso**

- **Melhor saúde mental**

A prática regular de atividade física aeróbica promove a liberação de endorfinas, substâncias naturais com ação analgésica que combatem o estresse, a depressão e a ansiedade.

- **Fortalecimento do sistema imunológico**

Acredita-se que os exercícios aeróbicos ajudam a ativar o sistema imunológico e preparam-no para combater infecções.

- **Maior disposição**

Em longo prazo, aumenta a disposição e reduz a fadiga, promovendo também a redução de dores musculares crônicas.

- **Menor risco de doenças**

Por promover perda de peso e melhorar o fluxo sanguíneo, diminui-se o risco de doenças cardíacas, hipertensão arterial, acidente vascular cerebral (AVC), diabetes e alguns tipos de cânceres.

- Como fazer?

O ideal recomendado para a manutenção da saúde é realizar exercícios aeróbios moderados por no mínimo 30 minutos diários com frequência de 3 a 5 vezes por semana. Deve-se iniciar com três vezes na semana (dias intervalados) e baixa intensidade, progredindo aos poucos.

Os benefícios da atividade aeróbica também podem ser conquistados ao praticar 60 minutos de atividades intensas, de duas a três vezes na semana.

- É preciso aquecer?

Sim, precisamos sempre preparar o nosso organismo para a atividade principal, especialmente quando se trata de atividades de impacto, que exigem mais esforço da musculatura na absorção de choque, a fim de proteger as articulações e cartilagens.

Mas o que é exatamente o aquecimento? Muitas pessoas confundem aquecimento com alongamento, sendo que são coisas diferentes. O aquecimento varia de acordo com a atividade principal. Ele deve utilizar as mesmas articulações e músculos utilizados na parte principal do treino, isso é o que chamamos de especificidade. No caso das atividades aeróbias, aquecimento pode ser composto da própria atividade principal, porém numa intensidade bem leve.

- É preciso alongar?

Sim, alongamentos são sempre bem vindos tanto antes como depois da atividade, pois preparam a musculatura, reduzem as tensões musculares, relaxam o corpo, e em longo prazo aumentam a flexibilidade.

É fundamental lembrar sempre da respiração adequada no momento de alongar, e de respeitar seus próprios limites, o alongamento não deve ser uma tortura.