

Exercícios Físicos

Colaborador: Anderson Peixoto



O programa Saúde em Questão exibido no dia 21 de maio, teve como tema Exercícios Físicos e o entrevistado foi educador físico Fábio Aguiar, do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), na Unidade Básica de Saúde (UBS) Jardim Niterói.

Fábio explicou que existem algumas diferenças entre a prática do exercício físico e a atividade física. A atividade física é tudo aquilo que é feito de forma funcional, como subir e descer escadas ou limpar a casa, ou seja: a utilização do corpo para funções necessárias. Já o exercício físico é algo direcionado, que visa melhorar alguma capacidade física específica, como por exemplo, um treino de sobrecarga para o aumento da massa muscular.

Este exercício físico, portanto, deve ser feito de forma adequada, com uso de vestimenta e equipamento destinado a cada atividade, além da orientação de algum profissional que direcione o exercício de acordo com as capacidades e limitações do praticante. Outro fator lembrado por Aguiar foi a importância de uma alimentação saudável.

Entre os exercícios físicos encontram-se os aeróbicos e os anaeróbicos. Os anaeróbicos são os de curta duração e alta intensidade, como o levantamento de peso e corrida de cem metros. Já os aeróbicos são aqueles em que há alta duração e intensidade moderada, como musculação e corridas de quatrocentos metros.

O ideal, de acordo com Aguiar, é a realização de exercícios tanto aeróbicos quanto anaeróbicos, assim, “é possível melhorar todas as capacidades do indivíduo, tanto a de resistência quanto, agilidade, potência e força muscular”, disse o profissional.

Assista ao programa completo [aqui](#).