

**As atividades aeróbicas têm diversas funções e podem ser adaptadas para quase todo mundo. Defina a sua finalidade e escolha o treino mais adequado**

POR AILIM CABRAL

**U**ma das primeiras escolhas de quem quer perder peso, a atividade aeróbica está entre as mais buscadas. Além dos principais efeitos, pode ser feita apenas com a ajuda de uma roupa adequada e um bom tênis, o que facilita a prática. Mas ela é sempre recomendada?

O educador físico Carlos Botelho, coordenador das unidades Lago Sul e Sudoeste da Bodytech, explica que, diferentemente do que muitas pessoas têm em mente, um dos maiores benefícios da atividade aeróbica não está na perda de peso, mas, sim, na saúde cardiorrespiratória.

Esse tipo de exercício promove ganhos em todo o sistema cardiorrespiratório, melhorando a oxigenação celular e do coração, diminuindo a glicose sanguínea e ajudando no controle da hipertensão arterial.

Teo Barreira, educador físico e especialista em condicionamento e emagrecimento, acrescenta que as atividades aeróbicas são muito diversas e também aliadas na melhoria da coordenação motora e até da noção de ritmo de quem pratica. Além, é claro, de aumentar o gasto calórico e ajudar no processo de emagrecimento. Esses estão entre os principais objetivos das pessoas que procuram uma academia, um personal ou alguma outra atividade física.

Teo explica que, dificilmente, a atividade aeróbica não será indicada, salvo casos de grupos de risco que, naquele momento, não podem fazer atividades, como pacientes com doenças cardíacas. “Mesmo nesses casos, é difícil ser completamente contraindicada, porque existem atividades aeróbicas de baixo impacto e mais moderadas, que acabam sendo alternativas e podem até ajudar com os problemas de saúde”, afirma Teo.



**Com hipotireoidismo, Ana Carolina Frazão pratica exercícios, principalmente, pela saúde**

Arquivo Pessoal

# Um aeróbico para chamar de seu

Uma das alunas de Teo, Ana Carolina Frazão de Albuquerque, 38 anos, está entre as pessoas que precisam de uma atenção especial na hora de praticar atividades aeróbicas. Com hipotireoidismo, ela faz exercícios, principalmente, pela saúde. A professora explica que tem o metabolismo mais lento e, sem mudar os hábitos alimentares e se exercitar, teria um ganho de peso considerável em função das alterações hormonais.

Além do hipotireoidismo, que inspira uma atividade aeróbica, Ana Carolina tem um tipo de artrose chamada genu valgus, na qual os joelhos tendem a se alinhar para dentro, batendo um no outro. Dessa forma, foi necessário encontrar, além das atividades de musculação e fortalecimento dos membros inferiores, um aeróbico que ela pudesse fazer sem piorar a sua condição. Caminhadas, corridas leves, bicicleta ou elíptico três vezes por semana foi a solução encontrada.

Teo ressalta a importância de conhecer o aluno e entender suas necessidades antes de passar qualquer tipo de exercício. Além de verificar condições médicas e avaliar o objetivo que a pessoa busca, é importante avaliar o histórico. “Conversando com o aluno, você vai entender o que ele gosta de fazer e o que tem mais facilidade e prazer. A dança, a luta, o step, o fato de a pessoa gostar de água, tudo isso pode ser adaptado para a necessidade física dela.”

### O que é melhor para mim?

Ao lado do público que busca o emagrecimento estão as pessoas que procuram o ganho de massa muscular. Ao pensar no ganho de massa, a atividade aeróbica, segundo Carlos, não é a primeira indicação nem a mais importante no momento, mas ela não vai ser deixada de lado completamente.

O educador físico esclarece que, além das diversas modalidades, como bicicleta, caminhadas, danças, lutas, corrida, natação e hidroginástica, as atividades aeróbicas também podem ser divididas entre longa e curta duração e alta ou baixa intensidade.