CARTILHA

ENCONTRE SEU ESTILO DE EXERCÍCIO

Unimed

Definir um objetivo antes de iniciar a prática de uma atividade física é importante, pois os propósitos e metas são impulsionadores para que os exercícios sejam um hábito, minimizando as chances de desistir da atividade depois de um certo período. É importante também optar por algo que vá ao encontro do objetivo e, ao mesmo tempo, seja algo que você goste de fazer.

Se você já pratica algum tipo de exercício físico, mas não está inteiramente satisfeito e quer deixar de lado a prática, tente outra opção. Separamos algumas ideias de exercícios e seus pontos positivos.

ATIVIDADES AERÓBICAS

- Natação
- Treino funcional
- Ciclismo / Ciclismo Indoor
- Corrida
- Step
- Hidroginástica
- Zumba

Benefícios
- Há opções para exercitar-se ao ar livre ou em locais fechados.
- Grande parte das modalidades conta com instrutor.
- São agradáveis de praticar em grupo.
- Permitem conhecer pessoas e socializar-se.

ATIVIDADES DIVERSAS

- Bicicleta
- Caminhada
- Patins
- Skate
- Dança

Benefícios
- Bom para pessoas que não gostam de uma rotina de exercícios.
- Atividades até então vistas como lazer passam a ser uma forma de praticar exercícios físicos.

EXERCÍCIOS EM CASA

- Aeróbicos com instruções contidas em vídeos
- De força com pesos livres
- Com bandas de resistência
- Rotinas de alongamento e posições de equilíbrio

Benefícios
- Possibilidade de exercitar-se sempre que houver tempo livre.
- Não é preciso deslocar-se para outro lugar.
- Não há mensalidade a pagar.

MUSCULAÇÃO

- Com aparelhos;
- Usando pesos livres;
- Exercícios com uso do peso corporal

Benefícios
- Ritmo de exercícios personalizado, de acordo com a capacidade física de cada um. A maioria das academias disponibiliza instrutor como cortesia e elabora programas de treino adaptado às necessidades de cada aluno.
- Um treino é composto por vários tipos de exercícios, dando dinamismo à prática.
- A intensidade do exercício pode ser alterada de acordo com o objetivo (emagrecer, ganhar massa, tonificar).

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: *Harvard Medical School*