

Questionário

1) Como a obesidade é diagnosticada?

A forma mais recomendada pela OMS para avaliação em adultos é o IMC (Índice de Massa Corporal), calculado da seguinte forma: peso (kg) / altura (m) x altura (m). O valor obtido estabelece o diagnóstico, caracterizando também os riscos.

2) Dê 3 exemplos de exercícios aeróbicos e explique suas funções.

Bike trabalha com as pernas, glúteos e abdômen. Ela melhora o sistema cardiovascular e ajuda a enrijecer pernas e bumbum. Além disso, também fortalece o abdômen que é acionado para sustentar o corpo na postura correta.

A esteira trabalha a musculatura corporal fazendo-a ficar mais forte e o condicionamento aeróbico melhora. Um treino bem montado e executado podem trazer mais resultados do que a corrida na rua, já que o aparelho é possível variar a velocidade e a intensidade do exercício de forma mais precisa.

Outro exemplo de exercício aeróbico é o supino reto que trabalha com o peitoral, apesar do receio das mulheres de que esse equipamento altera o tamanho das mamas, sua função é fortalecer os músculos peitorais para dar mais sustentação ao seio. No caso dos homens, sua utilização está mais voltada a melhora estética.

3) Excesso de atividade física prejudica o corpo? Explique.

O excesso de atividade física pode abalar a estrutura do corpo. Descansar o corpo faz parte da rotina de treinamentos. Quem não deixa o organismo parado por um período, após fazer exercícios intensos, corre riscos como lesões no sistema muscular, estresse, alterações nos tendões e até insônia. Para evitar problemas físicos, o ideal é praticar esportes dia sim, dia não. E jamais deixar de fazer alongamentos e aquecimentos antes de começar o treino mais pesado.

4) Por que os homens conseguem emagrecer com facilidade?

Os homens têm maior perda calórica: por questões fisiológicas que nos diferenciam, os homens têm mais massa muscular que as mulheres e, portanto, quando querem, lhes resulta muito fácil emagrecer para perder gordura e depois, manter a massa magra no corpo. As mulheres podem conseguir muito neste sentido e ganhar massa muscular com uma boa dieta e um plano de treinamento que ao mesmo tempo nos permita queimar gorduras e assim, nos resultará mais fácil manter o peso perdido.

5) Se uma pessoa não tem limitação articular ou circulatória, seria ideal fazer uma aula variada usando todos os aparelhos aeróbicos?

O ideal é manter o ritmo do programa sem interrupções ou grandes intervalos entre a troca dos aparelhos. Podemos chamar esta "aula" de circuito aeróbico, você se utilizará de vários aparelhos durante a sua 1 hora de atividade. Por exemplo, da esteira você vai para a bicicleta, depois para o fitstep e finaliza no cross trainer.

6) Se uma pessoa que tivesse a doença do hipertireoidismo quais seriam os ganhos se praticasse exercícios físicos?

Essa pessoa iria ganhar: Controle do peso; Controle da pressão arterial; Controle da glicose; Aumento da resistência contra doenças; Aumento da auto-estima; Alívio do estresse; Aumento do bem-estar; Estimulo do convívio social; Fortalecimento dos ossos; Melhora da força muscular; Melhora da resistência física; Melhora da qualidade do sono; Redução do tabagismo; Redução do alcoolismo; Redução do uso de drogas ilícitas; Melhora da capacidade respiratória; etc.

7) Quais são os exercícios para a mente e o corpo?

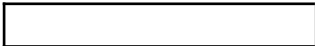
Adicionalmente à atividade aeróbica e treinamento de força, você pode querer incluir outras formas de exercícios no seu programa de atividade física. Alternativas aos exercícios tradicionais provêm variedade e diversão. Eles também podem ajudar a reduzir o estresse, aumentar a força e flexibilidade muscular e elevar os níveis de energia. Exemplos desses exercícios incluem ioga, pilates e tai chi.

8) Quais são os exercícios para criar músculos e ter ossos fortes com treinamento?

- *Levantar pesos*
- *Fazer exercícios com faixas elásticas*
- *Usar stability ou medicine balls*
- *Fazer flexões de braço e exercícios abdominais*

9) O que é musculação?

Musculação é outra forma de você alcançar os 30 minutos diários mínimos recomendados de atividade física moderada. Musculação também o ajuda a queimar as calorias extras e construir músculos, ossos e articulações fortes.



10) Quais são os benefícios da saúde para a atividade física?

Reduzir seu risco ou controlar doenças crônicas como diabetes tipo 2, pressão alta e colesterol, doenças cardíacas, osteoporose, artrite e alguns tipos de câncer;

- *Construir músculos articulações e ossos saudáveis;*
- *Melhorar o equilíbrio e flexibilidade;*
- *Prevenir a depressão;*

- *Melhorar o humor e sensação de bem-estar.*