

# Índice

## **CAPÍTULO 1**

### **UM NOVO ESTILO DE VIDA**

Uma cura para o organismo	10
Uma atividade adequada para todos	13
Duração da atividade física	20
Regras de ouro para um treino físico eficaz	22
A importância da alimentação	23

## **CAPÍTULO 2**

### **OS VÁRIOS TIPOS DE EXERCÍCIOS**

Exercícios para melhorar a resistência muscular	30
Exercícios para ganhar força	37
Exercícios para aumentar a flexibilidade	41
Exercícios para promover o equilíbrio	43

## **CAPÍTULO 3**

### **OS EXERCÍCIOS**

Exercícios de nível básico	54
Exercícios de nível intermédio	106
Exercícios de nível avançado	154

Índice remissivo	173
------------------	-----

Em termos absolutos, estes exercícios não são mais eficazes do que as atividades quotidianas ou o desporto de competição; porém, são mais polivalentes, visto poderem ser escolhidos com base nas características e nas exigências de cada pessoa e nos objetivos de cada um.

Podem ser realizados num ginásio, ou em aulas propostas por associações ou centros sociais, ou então em casa, quando e onde for mais cómodo, sem necessitar de um espaço adequado, a não ser que recorra a adereços, tais como a bicicleta fixa ou a máquina de remos, entre outros.

## Os diversos tipos de exercícios

Ao contrário das atividades desportivas e das do quotidiano, que possuem fins diversos e que envolvem a movimentação geral do corpo, os exercícios físicos subdividem-se em quatro categorias básicas: os que se destinam especificamente a *potenciar a força muscular*, os que *umentam a resistência*, os que têm por objetivo *tornar os músculos e as articulações mais flexíveis* e, por último, os que *melhoram o equilíbrio*. Para ler de forma mais aprofundada sobre estes tipos de exercício, consulte os títulos respetivos no segundo capítulo, a partir da página 30.

A maioria das pessoas tende a concentrar-se num tipo de exercício ou atividade e pensa que está a fazer o suficiente. A investigação demonstrou que é importante fazer os quatro tipos de exercício: resistência, força, equilíbrio, e flexibilidade. Cada um deles tem benefícios diferentes. Fazer um tipo também pode melhorar a capacidade de fazer os outros, e a prática dos diversos tipos ajuda a reduzir o tédio e o risco de lesões.

Isto significa que, por exemplo, os exercícios que servem para fortalecer os músculos não influenciam grandemente a flexibilidade; de

forma indireta, porém, são úteis para melhorar o equilíbrio e a resistência. O mesmo se aplica aos exercícios aeróbicos, concebidos para aumentar a resistência. Além de terem efeitos benéficos para o metabolismo e para a circulação, ajudam a fortalecer os músculos e a flexibilidade, mas de uma forma indireta. Os exercícios de alongamento, que normalmente são destinados a melhorar a flexibilidade, também favorecem a musculatura em geral e o equilíbrio. Finalmente, os exercícios indicados para o equilíbrio são, indubitavelmente, os mais específicos, embora alguns deles tenham igualmente efeitos positivos na flexibilidade e na força muscular.

## Antes e depois do exercício

Independentemente da atividade física que pretende levar a cabo, um esquema de treino concreto e completo deverá incluir um período de aquecimento, antes de iniciar os exercícios, e um período de regresso à calma, uma vez terminado o treino. Ambos reduzem o risco de lesões, roturas ou problemas musculares, permitindo deste modo que o plano de treino prossiga até ao fim, sem interrupções.

O *aquecimento* prepara gradualmente o corpo para o exercício: leva o sistema cardiovascular a sair do seu regime habitual, aumentando o ritmo cardíaco, a pressão sanguínea, a respiração e a temperatura corporal. Desta forma, os músculos não só aquecem como recebem um maior afluxo de sangue oxigenado.

A sessão de treino deve iniciar-se com cinco a dez minutos de atividade física de baixa intensidade que envolva o corpo todo, como, por exemplo, caminhar, fazer *jogging* a um ritmo muito moderado ou pedalar na bicicleta fixa. Num ginásio, o recurso à elíptica é uma boa alternativa. Outra opção é fazer exercícios dentro da mesma linha dos que pretende realizar a seguir, mas com um nível de intensidade muito baixo. Por exemplo, se pretende fazer o seu plano de treino na bicicleta, será conveniente iniciar o aquecimento a pedalar, mas de forma lenta. Se decidiu, por outro lado, fazer um treino aeróbico – para o qual o período de aquecimento é primordial – pode realizar exercícios básicos, tais como marchar no mesmo lugar, fazer agachamentos ou movimentar os braços, a um ritmo muito mais lento (veja a descrição destes exercícios nas páginas 54, 111 e 64, respetivamente).



Alguns exercícios melhoram a flexibilidade

**Repetições:**

5 a 10 minutos

**Indicado para**

todas as pessoas

**Equipamento necessário**

nenhum

**Partes do corpo envolvidas**

pernas e, eventualmente, braços

**Principais músculos envolvidos**

músculos das pernas, em particular os quadríceps

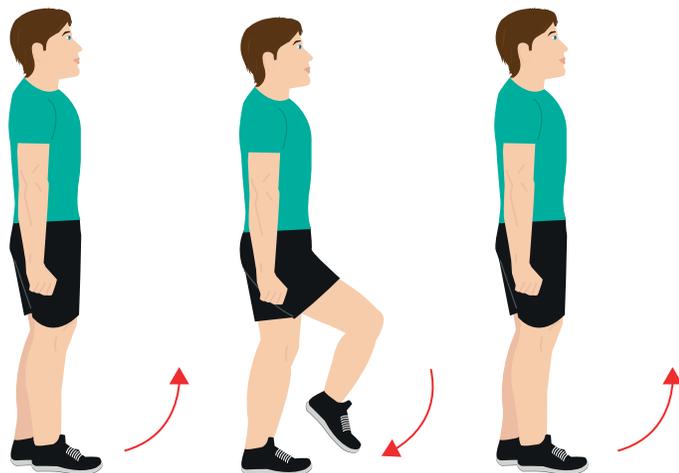
**CONSELHO**

Este exercício pode ser inserido numa sequência complexa, como momento de pausa, após passos de impacto mais elevado. A "falsa marcha" deve ser ligeira e rápida e pode ser acompanhada de movimentos de braços (os mesmos realizados naturalmente quando se marcha ou quando se anda). À medida que o treino for progredindo, pode-se aumentar o ritmo e a duração do exercício.

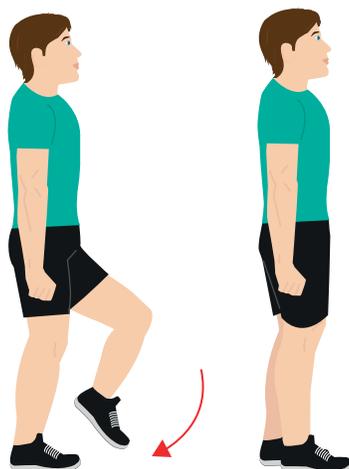
# 1

## Marcha estacionária

Este é o passo-base do exercício aeróbico. Consiste em realizar os movimentos da marcha, mas sem sair do mesmo sítio. Este movimento-padrão ajuda a ativar organismo para o aquecimento.



**1** Coloque-se de pé, com as pernas e os pés juntos, e eleve um dos pés, fletindo ligeiramente o joelho, como se realizasse o passo típico da marcha, mas sem se deslocar. De seguida, volte à posição inicial.



**2** Repita o movimento com o outro pé e vá trocando de pé, sem sair do mesmo lugar, mantendo este ritmo alternado durante cinco a dez minutos.

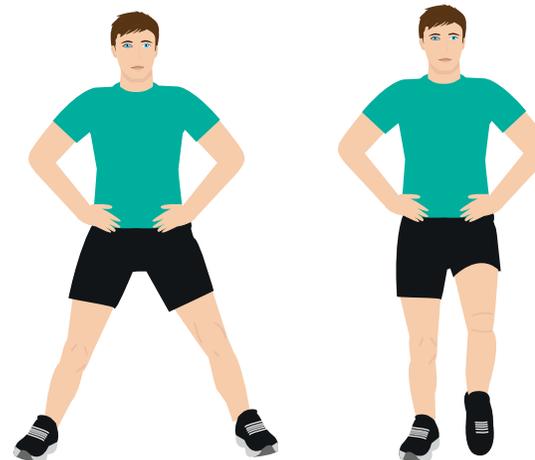
# 2

## Abrir e fechar

Conhecido por *step touch*, este exercício consiste em transferir, de forma alternada, o peso do corpo de uma perna para a outra. Aqui, são trabalhados, em particular, os músculos abdutores e adutores das coxas.



**1** Coloque-se de pé com as pernas juntas e as mãos na anca.



**2** Afaste a perna direita. Transfira gradualmente o peso do corpo para o pé direito, mantendo-o apoiado no chão. Aproxime o pé esquerdo do direito e junte-os. De seguida, afaste a perna esquerda e repita a sequência de movimentos. Prossiga, alternando a abertura das pernas, durante, pelo menos, cinco minutos.

**Repetições:**

5 minutos

**Indicado para**

todas as pessoas

**Equipamento necessário**

nenhum

**Partes do corpo envolvidas**

pernas e coxas

**Principais músculos envolvidos**

músculos das pernas e das coxas (em particular, abdutores e adutores)

**Repetições:**

5 minutos

**Indicado para**

todas as pessoas, exceto quem sofra de algum problema ao nível dos joelhos

**Equipamento necessário**

step ou uma pequena plataforma

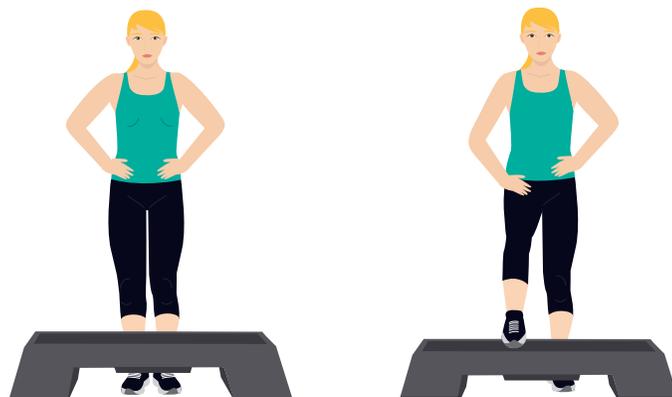
**Partes do corpo envolvidas**

pernas, coxas e pés

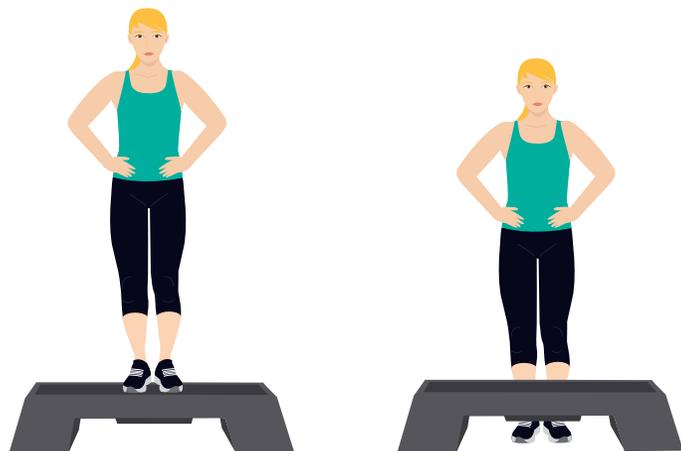
**Principais músculos envolvidos**

músculos das pernas e das coxas (em particular, os quadríceps)

# 45

**No step I**Muitos dos exercícios aeróbicos descritos no nível anterior podem ser realizados no *step*, para aumentar a dificuldade e o trabalho muscular e também para os tornar mais divertidos. Pode-se ainda recorrer a movimentos novos e diferentes.

**1** Ponha-se de pé, com as pernas unidas, diante do *step* (posicionado no sentido longitudinal). Suba o *step* primeiro com a perna direita e de seguida com a esquerda, apoiando sempre toda a superfície do pé.

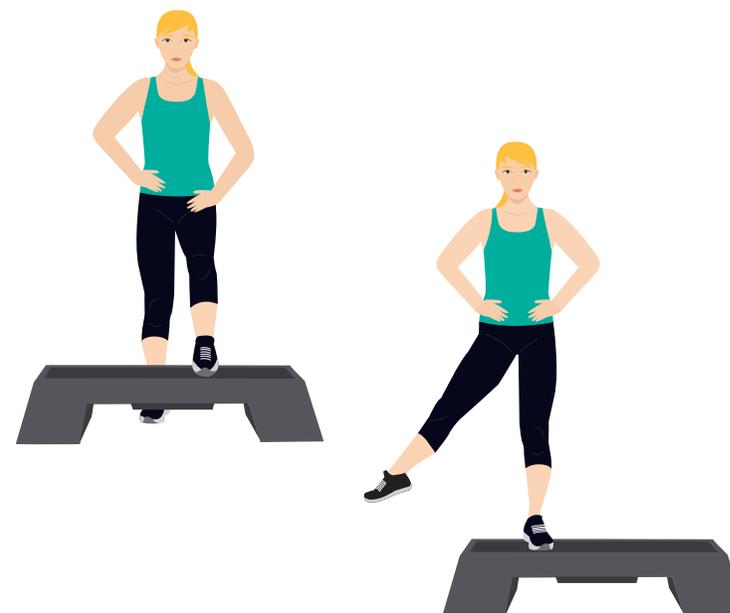


**2** Desça, no sentido contrário, primeiro com a perna direita e depois com a esquerda e regresse à posição inicial. Sem realizar pausas, repita o movimento de subir e descer, durante cinco minutos, no mínimo, alternando, eventualmente, a perna de partida, ao fim de cada passo ou a um determinado ponto da sequência.

**CONSELHO**

Veja na página 33 como usar o *step* de forma correta e segura. Não obstante algumas limitações (regulação de altura, por exemplo), é possível realizar os exercícios sobre uma plataforma, desde que esta seja suficientemente larga e não demasiado alta.

# 46

**No step II**Neste exercício, o peso do corpo é sustido pela perna de apoio no *step*, enquanto a outra realiza diversos movimentos, semelhantes aos que são feitos no chão (veja os exercícios de resistência do nível básico).

**1** Coloque-se de pé, diante do *step*, e suba com a perna esquerda para a extremidade direita da plataforma, apoiando toda a superfície do pé. Com o peso do corpo sobre a perna esquerda, levante lateralmente a perna direita, mantendo-a bem esticada (passo-abdução). Desça do *step* com a perna direita, voltando à posição inicial, e repita o exercício para o outro lado, ou seja, suba para a extremidade esquerda do *step* com a perna direita e levante lateralmente a perna esquerda. Desça do *step* com a perna esquerda e repita a sequência para um lado e para o outro durante cerca de cinco minutos.

**Repetições:**

5 minutos

**Indicado para**

todas as pessoas, à exceção dos que sofrem de algum problema ao nível dos joelhos

**Equipamento necessário***step* ou uma pequena plataforma**Partes do corpo envolvidas**

todo o corpo

**Principais músculos envolvidos**

músculos das pernas e das coxas

**2** →

**Repetições:**

5 a 10 minutos

**Indicado para**

todas as pessoas, exceto quem tenha problemas de articulações dos membros inferiores (anca, joelhos e pés)

**Equipamento necessário**

corda para saltar

**Partes do corpo envolvidas**

todo o corpo

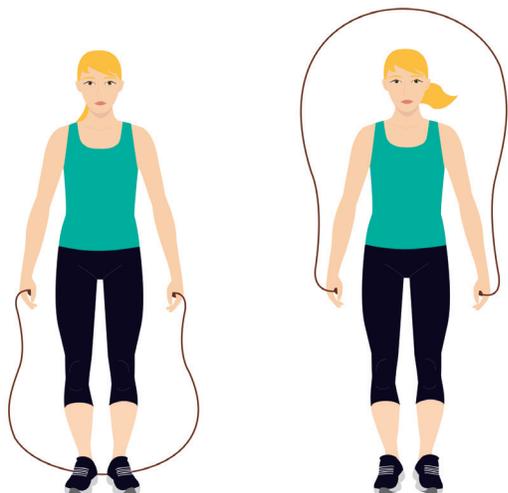
**Principais músculos envolvidos**

músculos das pernas (em particular, os gêmeos), das costas e dos antebraços

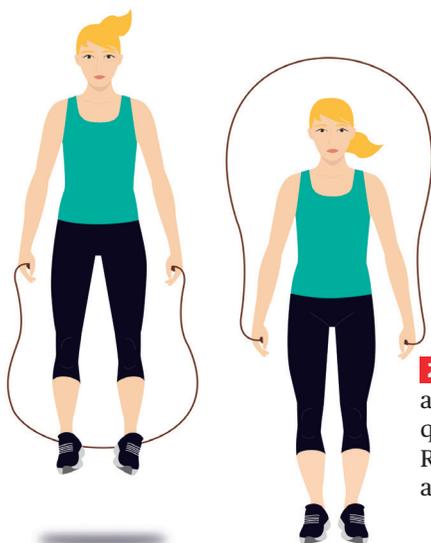
# 86

## Saltar à corda I

Este exercício simples consiste em transpor com um salto uma corda que se faz rodar sobre a cabeça e debaixo dos pés. Na execução, é necessário ter o cuidado de usar a ponta dos pés, mantendo sempre os calcanhares elevados.



**1** De pé, agarre a corda e segure-a de modo que fique atrás de si. Impulsione a corda para a frente, fazendo-a passar sobre a cabeça.

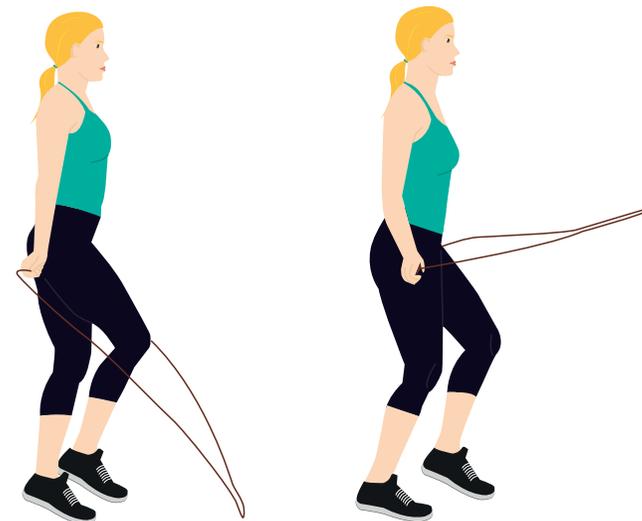


**2** Quando a corda chegar ao nível dos pés, salte, para que a corda passe para trás. Repita o salto sem parar a corda.

### VARIANTES DO EXERCÍCIO

Para aumentar a dificuldade e para tornar o exercício mais variado, podem efetuar-se diferentes movimentos de pés, durante as fases de salto e de apoio. Estas variantes são mais complicadas; porém, todos as podem realizar.

- Salto com apoio de pontas: quando saltar, avance o pé direito, apoiando-o no chão apenas com a ponta; dê o impulso com o pé esquerdo e, durante o salto, recue o pé direito e aterre com as pontas dos pés lado a lado. Repita os saltos, avançando alternadamente os pés e aterrando com a ponta dos pés (veja a figura abaixo).
- Salto rápido: mantendo os pés juntos, aumente a velocidade com que faz a corda girar. Deste modo aumentará o ritmo dos saltos.

**ATENÇÃO!**

Os saltos não devem ser demasiado altos. Basta dar um pequeno impulso para que a corda passe sob os pés, sem se cansar demasiado. Durante o salto, é fundamental manter as costas o mais direitas possível e os cotovelos junto ao corpo. A corda gira pela ação dos pulsos, e não dos braços.