

Atividade física para emagrecimento

A prática contínua de Atividade Física é um fator muito importante para quem se preocupa com a saúde e com o corpo. Para ajudar no emagrecimento, segue uma lista com as 7 atividades mais indicadas:

1. Corrida

Ela é ainda o melhor exercício aeróbico para quem quer emagrecer. Em 1 hora, uma pessoa de 70kg gasta em média 900 calorias, equivalente a 3 cheeseburguers com refrigerante. Mas se não se sente preparado para correr, pode iniciar com uma caminhada e aos poucos ir evoluindo até alcançar a corrida.

Pontos positivos: Melhora o condicionamento cardiorespiratório.

Pontos negativos: Gera muito impacto nos joelhos e na coluna. Cuidado na escolha do tênis.

2. Bicicleta

Se uma pessoa de 70kg pedalar cerca de 1 hora em ruas com aclives e declives, gastará em média 850 calorias.

Pontos positivos: Melhora o condicionamento cardiorespiratório.

Pontos negativos: Cuidado com o desgaste da coluna e dos joelhos. Antes de começar a pedalar, não deixe de ajustar o banco de modo que você nunca estique completamente a perna.

3. Tênis

É um esporte que usa força aneróbica e aeróbica, ou seja, é muito completo. Uma partida com cerca de 1 hora de duração (em atividade constante) promete um gasto de 800 calorias.

Pontos positivos: Melhora a coordenação motora e fortalece os músculos.

Pontos negativos: Lesões nos ombros e nos punhos. Se for iniciante, deve fazer sob acompanhamento profissional pois o movimento correto garante o melhor desempenho físico.

4. Futebol

O esporte mais praticado no Brasil promete gastar cerca de 750 calorias em uma hora de atividade (pessoa de 70kg).

Pontos positivos: Fortalece as pernas e melhora o condicionamento cardiorespiratório.

Pontos negativos: O contato físico com o adversário pode ocasionar lesões.

5. Boxe

Além de aliviar o estresse, esse esporte ajuda a queimar uma média de 650 calorias se você lutar por 1 hora contínua.

Pontos positivos: Musculatura definida, principalmente a musculatura abdominal e dos braços.

Pontos negativos: Exige bastante preparo além de material adequado, como luvas e protetores.

6. Musculação

Quem disse que musculação não ajuda a emagrecer? O músculo bem trabalhado exige mais energia (caloria) do que aquele atrofiado. Se o treino for personalizado, a pessoa pode gastar cerca de 350 calorias. Pode não parecer muito, mas esse gasto calórico aumenta conforme você aumenta o volume muscular e a qualidade do treino.

Pontos positivos: Melhora a resistência articular e muscular, fortalece os ossos e ainda acelera a queima de calorias.

Pontos negativos: Pode danificar músculos e tendões se não for feita com orientação adequada.

7. Natação

Além de ser agradável, esse esporte promete queimar 450 calorias em 1 hora de prática.

Pontos positivos: Trabalha todos os músculos e melhora o condicionamento sem que a pessoa sinta o peso do corpo.

Pontos negativos: O cloro pode causar reações alérgicas.