



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 09 e 10 (2º Semestre de 2021)



PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física

1º série do Ensino Médio (EJA)



Exercícios aeróbicos

Caracterizam-se por atividades de baixa a média intensidade, realizadas de forma progressiva, contínua, ritmada e por períodos mais prolongados (pelo menos 20 minutos em média). Utilizam o oxigênio (O₂) inalado na respiração para a geração de energia nos músculos e efetivação dos exercícios.

Principais benefícios: possível redução da gordura corporal; diminuição dos níveis de ansiedade e estresse; auxilia na qualidade do sono; favorece a manutenção positiva dos sistemas cardiovascular e respiratório; regula os níveis de colesterol; tonificação muscular especialmente dos membros inferiores e pode reduzir o risco de desenvolvimento da osteoporose.

A atividade aeróbica praticada mais comum é a corrida e o emagrecimento é o principal objetivo. No entanto, citam-se como exemplos clássicos de exercícios aeróbicos a caminhada, a natação e a hidroginástica, pular corda, ginásticas variadas, trilhas entre outros.



Exercícios anaeróbicos

Caracterizam-se pela *alta intensidade e curta duração das atividades*. Os exercícios anaeróbicos utilizam como fonte de energia básica os substratos provenientes da ingestão de carboidratos, como a glicose. Seu principal público são pessoas em busca de ganho de massa muscular. Ao contrário do que é divulgado popularmente, as atividades anaeróbicas também podem proporcionar o emagrecimento, uma vez que, após a finalização dos exercícios, as células continuam a “queimar calorías”.

Principais benefícios: promoção da saúde e qualidade de vida; prevenção de doenças como diabetes, osteoporose, artrite ou artrose; manutenção e/ou incremento da massa muscular e consequente ganho de força; o

incremento de massa magra promove o aumento do metabolismo e um maior gasto calórico durante e após exercícios; boa forma física: o corpo ganha um novo traçado, uma aparência física tonificada.

Encontram-se diversas opções de modalidades anaeróbicas, como saltos, pilates, yoga, musculação (ou treinamento de força) - *uma das mais praticadas*, entre outras.

Vale lembrar que, basicamente, os fatores que realmente definem a característica aeróbica ou anaeróbica da atividade são a intensidade e duração dos exercícios.

(Fonte: adaptado de: <https://www.infoescola.com/educacao-fisica/exercicios-aerobicos/> e <https://www.infoescola.com/educacao-fisica/exercicios-anaerobicos/> e <https://www.diferenca.com/exercicios-aerobicos-e-exercicios-anaerobicos/>)

Responda

1. Quais as principais características dos exercícios aeróbicos e anaeróbicos?
2. Cite pelo menos 02 benefícios dos exercícios aeróbicos.
3. Cite pelo menos 02 benefícios dos exercícios anaeróbicos.
4. Você se identifica mais com exercícios de característica aeróbica ou anaeróbica? Por quê?