

"Por um Montijo Saudável"

Simpósio de Controlo de Peso

No próximo dia 12 de Maio decorrerá o I Simpósio de Controlo de Peso "Por um Montijo Saudável, um evento de sensibilização da comunidade para a adopção de um estilo de vida activo e comportamentos alimentares saudáveis. Organizado pelo Evolution e pela Câmara do Montijo, contará com a participação de especialistas nas áreas da Nutrição, Actividade Física e Psicologia para o Controlo de Peso, bem como especialistas em Medicina orientada para a Saúde Pública. A iniciativa terá lugar no Cinema-Teatro Joaquim d'Almeida, entre as 15 horas e as 19h30. As inscrições são gratuitas e limitadas. Assim, o envio das fichas deverá ser feito até ao próximo dia 9 de Maio, por correio ou pessoalmente para Evolution wellness & Fitness Center- A/C Departamento de Formação. Avenida de Olivença, 436. 2870-108. Montijo; por e-mail para montijo.saudavel@evolution.pt. (mais informações www.evolution.pt).

Verdades e Mentiras

A Ciência, bem como (quase) tudo o que nos rodeia, tem sofrido enormes evoluções nas suas mais diversas áreas e vertentes. E os aspectos do Exercício Físico relacionados com a Saúde não fogem a esta tendência! Todos os anos inúmeras novas investigações determinam a publicação de novas directrizes a que os Especialistas em Exercício e Saúde devem estar atentos, no sentido de contribuir para prescrições de exercício e aconselhamentos mais objectivos e eficientes para quem deles precisa.

Neste envolvimento, esperamos que este meio de comunicação nos permita sensibilizá-lo de forma particular para a importância de um estilo de vida activo e saudável e, simultaneamente, aumentar os seus conhecimentos numa área que determina, em grande parte, o Bem-Estar com Nós Próprios, com Os Que Nos Rodeiam e com o Mundo. Votos de uma excelente leitura!!!

"Os Exercícios Localizados provocam maior perda de Gordura nas Zonas que Estão a Ser Solicitadas"

Falso. A realização de exercício localizado tonifica os músculos solicitados e, ao aumentar o dispêndio energético, pode contribuir para a perda de gordura corporal total. No entanto e de uma forma geral, não há uma relação causa-efeito entre os locais mais estimulados e a maior mobilização de gordura destas mesmas zonas. Como nota adicional, as actividades que mobilizem os grandes grupos musculares (ex: andar, correr, nadar, andar de bicicleta, etc.) são mais eficientes no aumento do dispêndio energético total, sendo esta a variável mais importante para a diminuição do peso em excesso.

"Suar Muito Faz Perder Peso"

Falso. Apesar da transpiração e respiração originarem uma perda de água do nosso organismo, verifica-se a sua reposição assim que forem ingeridos os indispensáveis líquidos após o esforço. Desta forma, a utilização de roupa impermeável ou térmica para provocar mais transpiração no decorrer do exercício é um procedimento não favorável à nossa saúde, para além de não produzir nenhum efeito na mobilização de gordura corporal.

"Fazer Actividade Física Durante Pouco Tempo e Poucas Vezes é o Mesmo Que Não Fazer Nada"

Falso. Pequenos aumentos na Actividade Física encontram-se fortemente associados com excelentes melhorias na nossa saúde. Assim e de forma mais informal, poderá por exemplo utilizar com mais frequências as escadas dos locais que frequenta, lavar o carro manualmente, caminhar 15 minutos na hora de almoço, e porque não uma caminhada de 60 minutos com uma boa companhia ao fim de semana??! Vamos a isso!!!

Miguel Marcelino (Evolution)

Coordenador Técnico do
Departamento de Cariofitness/Musculação,
Personal Trainer e Avaliação Física.
Director do Departamento de Formação.