



MAS ENTÃO AFINAL O QUE É SER SAUDÁVEL?

Raquel Costa

Setembro, 2022

MAS ENTÃO AFINAL, O QUE É SER SAUDÁVEL?

Hoje vou apenas falar da obesidade, sendo que podia falar da magreza, ou outro distúrbio qualquer.

Vivemos uma época em que se diz que o que importa realmente é uma pessoa sentir-se bem consigo próprio e que se assim se sente bem, não precisa de emagrecer. Venho relembrar que ser obeso **não é saudável**.

Não estou com isto a dizer que a pessoa não pode viver o seu dia a dia bem consigo mesmo, mas também não deve ignorar o que não é benéfico para o seu corpo.

Por vezes, pessoas com excesso de peso dizem que assim estão bem, apenas para se convencerem disso, mas depois acabam num ciclo vicioso de desgosto ou stress que as leva a comerem mais e em pior qualidade. Com isto, realço que se deve encarar o corpo como o seu templo e aceita-lo como está, mas também deve procurar transformá-lo e cuidá-lo da melhor forma.

Do conhecimento de todos, mas que é bom relembrar, a obesidade acarreta algum aumento do risco de doenças como diabetes, hipertensão, cancro, etc




Então e como controlo os meus níveis de composição corporal?

Na minha opinião, de modo a que seja um processo leve e que não cause fixação e stress, a pessoa não se deve fixar em números. Quando falo em números, refiro-me ao peso na balança, ao número das calças aos valores de IMC. Os números podem ser enganosos, há diversos fatores que interessam. Podes vestir um 38 mas o teu corpo ser dominado maioritariamente por gordura, podes vestir um 42 ter excesso de peso mas ainda assim estar a trabalhar por uma vida mais saudável, já com valores de massa muscular adequados. Já o Índice de Massa Corporal (IMC), também pode ser dúbio.

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{(\text{ALTURA})^2}$$

Porquê?

Vamos já ver:

<u>Indivíduo A:</u>		<u>Indivíduo B:</u>
- estatura: 180cm		- estatura: 160cm
- massa corporal: 70		- massa corporal: 60kg
- massa gorda: 30%		- massa gorda: 20%
- IMC: 21,6		IMC: 23,43


Focando-nos apenas no IMC, o indivíduo A estaria em melhor condição física do que o indivíduo B, então, mas o que constitui aquele peso corporal não conta?

No Coimbra Functional Fitness temos as ferramentas necessárias para te ajudar a seres mais saudável. Os serviços que oferecemos podem, ou não, ser de cariz mais personalizado sendo tua a decisão de teres um treino que apenas serve a ti ou partilhares uma programação geral que também te vai ajudar a mover.

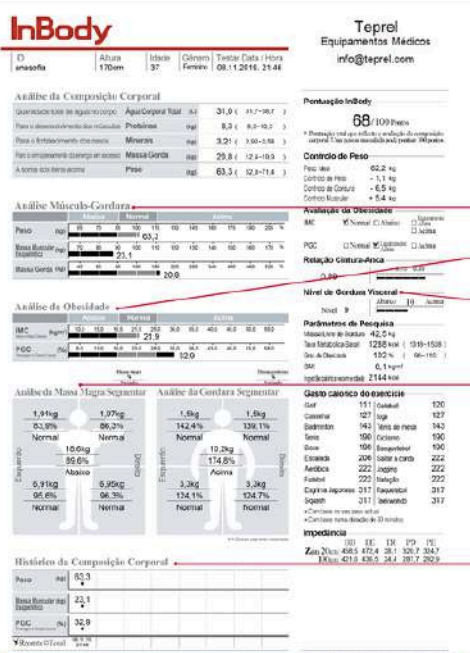
Apesar disso, qualquer sócio que se inscreve na Box tem acesso a uma avaliação funcional onde testamos a tua capacidade física e também mobilidade, estabilidade e função do teu corpo.

Para além disso uma avaliação na balança Inbody270. Este equipamento fornece informação sobre a composição corporal atual e orienta para os resultados ideais. As suas folhas de resultados apresentam-se com um layout apelativos e de fácil compreensão.

O que avalia?



composição corporal





RELAÇÃO MÚSCULO GORDURA:
Muito mais importante do que o seu peso, é a relação entre os diferentes componentes corporais. Conheça a relação entre a sua massa muscular e a massa gordúrica, adapte o seu treino e a sua dieta de modo a tornar-se mais saudável, aumentando a massa muscular e eliminando a massa gordúrica para valores normais.

PERCENTAGEM DE GORDURA:
A percentagem de gordura mostra quanto gordura tem no corpo. É importante manter a massa gordúrica dentro dos padrões saudáveis.

NÍVEL DE GORDURA VISCERAL:
Gordura visceral é a gordura que se encontra à volta dos órgãos. Acumulação de gordura visceral em excesso aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Controle o nível de gordura visceral e mantenha-o o mais baixo possível.

MASSA MAGRA SEGMENTAR:
O seu corpo é equilibrado? Descubra a distribuição da massa magra pelos diferentes segmentos e adapte o treino de modo a ter um corpo mais balanceado.

HISTÓRICO DE COMPOSIÇÃO CORPORAL:
Rastreie os valores de composição corporal ao longo do tempo e quantifique os seus resultados.

Análise da Composição Corporal

Do ponto de vista funcional o peso pode não ser uma medida exata, pois oculta a contribuição relativa dos diferentes componentes corporais – água, massa muscular, massa gorda, etc. Verifique o equilíbrio corporal comparando o comprimento das barras referentes à Massa Muscular Esquelética e Massa Gorda. Quanto maior for Massa Muscular, em comparação com a Massa Gorda, mais forte será o corpo.

A Água Corporal Total é essencial à vida pelo que os seus valores devem ser mantidos nos níveis de referência. A Massa Magra é a soma de todos os componentes corporais à exceção da gordura, ou seja, é igual à soma da quantidade de água + osso + proteína.

Análise da Obesidade

O IMC é um índice que determina a obesidade relacionando o peso com a altura. A Percentagem de Gordura é a relação entre a quantidade de gordura e o peso corporal. A Relação Cintura-Anca (RCA) está fortemente associada com a gordura abdominal que, por sua vez, se relaciona com maior risco de desenvolvimento de doença cardiovascular.

Análise da Massa Magra Segmentar

Avalia o grau de desenvolvimento muscular em cada segmento.



Análise da Massa Gorda Segmentar

Reflete a distribuição de gordura em cada segmento. Apesar da altura, peso e massa gorda serem os iguais, uma diferente distribuição de gordura dará diferentes figuras físicas dependendo da acumulação na parte superior ou inferior do corpo.

Controlo Músculo-Gordura

Informa sobre a quantidade de Massa Muscular e Massa Gorda recomendadas. Os sinais + e - indicam se deverá ganhar ou perder massa, respetivamente.

Impedância

A Impedância é o valor da resistência oferecida pelo corpo à passagem da corrente. É baseado nestes valores que são calculados os constituintes corporais. este valor é muitas vezes usado para fins de investigação.

Com esta metodologia procuramos ajudar as pessoas a um estilo de vida mais saudável, inculcando-lhes uma maior consciência a nível de:

- Alimentação
- Movimento diário
- Hidratação
- Rotinas de sono
- Prática de exercício físico diário



Se não és nosso sócio e gostavas de ser, contacta-nos através do IG ou da nossa página de facebook. Caso queiras apenas realizar a avaliação funcional e experimentar a nossa inbody também o podes fazer.



