

Exercício Aeróbio e Anaeróbio

[Dr. José Maria Santarem](#)



Aeróbio ou anaeróbio dizem respeito ao tipo de metabolismo energético que está sendo utilizado preferencialmente, e este aspecto não tem relação com os efeitos salutar dos exercícios. Ambos os tipos de exercícios podem ser graduados para serem suaves, moderados ou exaustivos.

Exercícios aeróbios típicos são contínuos e prolongados, realizados com movimentos não muito rápidos (corrida, ciclismo, natação). Nestes exercícios, mais a duração e menos a velocidade dos movimentos, podem ser manipuladas para caracterizar a atividade como suave, moderada ou exaustiva.

Exercícios anaeróbios podem ser basicamente de dois tipos: de velocidade, com ou sem alguma carga (corrida, ciclismo, natação), ou lentos com carga (exercícios resistidos tais como a [musculação com pesos](#) e aparelhos), e sem carga (ginástica localizada).

Nos exercícios anaeróbios a fadiga muscular surge mais rapidamente e os exercícios são realizados de forma interrompida, para intercalar períodos de descanso com períodos de atividade. Os exercícios anaeróbios de velocidade não podem ser suaves, pois a demanda de sobrecargas para o organismo será sempre considerável, sendo a atividade classificada como moderada ou exaustiva. No entanto, os exercícios anaeróbios lentos podem variar de exaustivos à muito suaves, neste último caso impondo menores sobrecargas ao organismo dos que os exercícios aeróbios contínuos.



Publicado em 29.09.1998