



BEM-ESTAR  
fitness

# Exercício: do virtual para o real

*A realidade virtual chegou ao mundo do **fitness** e veio para ficar: Começa alguns jogos e os cuidados que deve ter quando fizer este tipo de atividade.*

por Rita Caetano

A realidade virtual já é usada há algum tempo para ver desporto ou jogar, mas agora a moda é utilizá-la para praticar, ou seja, a realidade virtual já não é ficar sentado no sofá, mas levantar-se para queimar calorias e ficar em forma com a ajuda dos mais variados jogos.

Tal como as aplicações e os vídeos no YouTube, os jogos virtuais adaptam-se a vários níveis de atividade física, podendo ajudar a trabalhar todo o corpo ou grupos específicos de músculos; só tem de escolher aquele que lhe enche as medidas! Mas será tão eficaz optar por este tipo de exercício





como ir ao ginásio? Alexandre Junior, *club manager* do Fitness Hut Amadora, diz que “é sempre melhor fazer algum exercício do que não fazê-lo”, mas acrescenta que “é uma atividade mais recreativa, já que é feita sem orientação de um profissional de atividade física e sem uma indicação ou planeamento de exercícios *versus* objetivo e questões específicas de saúde”. Mas a realidade virtual também já entrou nos ginásios. Neste caso, como explica Alexandre Junior, são “aulas virtuais indicadas e sugeridas pelos profissionais, que as associam como complemento dos programas de treino prescritos”.

### Benefícios

Com este tipo de jogos virtuais, “nos quais se simulam gestos e movimentos desportivos, podemos, muitas vezes, aumentar a frequência cardíaca e estimular o aparelho cardiovascular, mas certos de que o estímulo dado é muito pequeno em comparação com o de uma atividade real, como saltar à corda ou jogar ténis num campo”, explica o *club manager* do Fitness Hut Amadora. Além disso, estes jogos estimulam “a concentração e velocidade de reação e raciocínio, a socialização dentro do ambiente familiar e a diversidade de opções de modalidades num mesmo espaço”, enumera o especialista.

**A REALIDADE VIRTUAL JÁ ENTROU NOS GINÁSIOS, SENDO UM COMPLEMENTO AOS PROGRAMAS DE TREINO**

## 6 jogos para experimentar

*Vista uma roupa confortável, calce uns ténis, coloque os óculos e está pronta para fazer exercício sem sair de casa e sem restrições de horário.*

### Boxe

Se gosta de boxe, tem de experimentar o Thrill of the Fight, um treino intenso feito num cenário de ringue. Vai lutar contra adversários, cada um com a sua técnica. Enquanto se diverte a dar socos e a esquivar-se dos rivais, trabalha vários grupos musculares. O Instituto de Realidade Virtual e Exercício (organização que testa o impacto para o corpo humano e gasto de calorías dos jogos de realidade virtual) compara este jogo aos sprints (corridas curtas e rápidas), pois gasta mais de 15 calorías por minuto.

PREÇO: 9,99€

### Ritmo e coordenação

No Beat Saber, vai sentir-se uma guerreira, tendo como ‘arma’ os sabres de luz. Este jogo testa reações rápidas, faz com que se mova de um lado para o outro e dance enquanto evita obstáculos, ao som de música. Quem o desenvolveu diz que é uma mistura entre o Guitar Hero e o Fruit Ninja. Para

o Instituto de Realidade Virtual e Exercício, o Beat Saber é comparável ao ténis já que gasta entre seis e oito calorías por minuto.

PREÇO: 19,99€

### Dançar

Mesmo quem seja incapaz de dar dois passos de dança vai gostar do Audioshield. Dançar, saltar, fazer agachamentos e lunges laterais são as propostas deste jogo. E a banda sonora é escolhida por si. O Instituto de Realidade Virtual e Exercício compara este jogo ao remo, pois gasta entre oito e dez calorías por minuto.

PREÇO: 19,99€

### Lutar

O Superhot é um jogo de luta, mas feito de forma a ter de se mexer enquanto joga, pois o tempo só anda se se mover. O objetivo é ultrapassar os adversários, desviando-se deles e atacando-os. O Instituto de Realidade Virtual e Exercício diz que é equivalente a caminhar, pois despense-se duas a quatro calorías por minuto.

PREÇO: 22,99€

### Jogar raquetebol

Não nos enganámos no nome da modalidade, é mesmo raquetebol, um jogo semelhante ao squash, mas jogado num campo mais reduzido. O Rocket NX dá a oportunidade de o experimentar num cenário de ficção científica. Consegue-se um bom treino dos membros inferiores, sobretudo se houver mudança de velocidade. O Instituto de Realidade Virtual e Exercício diz que é equivalente a fazer elíptica, pois gasta quatro a seis calorías por minuto.

PREÇO: 22,99€

### Ioga

O Namaste Virtual Yoga é um estúdio virtual de ioga, onde vai poder desenvolver a sua prática diária ou semanal sozinha ou seguindo as aulas do próprio jogo. Atualmente, é possível escolher entre quatro ambientes diferentes e fazer aulas de Yin Yoga, Vinyasa e Chair Yoga desenvolvidas por um instrutor.

PREÇO: 22,99€



### Palavra de especialista

Alexandre Junior  
*Club Manager @ Fitness Hut Amadora*

#### QUE CUIDADOS É QUE SE DEVE TER QUANDO SE FAZ EXERCÍCIO ATRAVÉS DE JOGOS DE REALIDADE VIRTUAL?

Como não possuem uma indicação ou orientação específica por parte de um profissional de atividade física, nem a sua supervisão, temos sempre de estar atentos aos nossos limites. Um sinal ou sintoma diferente do que habitualmente se sente durante uma atividade considerada leve ou até mesmo o cansaço podem ser alertas para limitar a sua prática.

#### PARA QUE TIPO DE OBJETIVOS E A QUE PESSOAS ACONSELHARIA FAZER EXERCÍCIO ATRAVÉS DA REALIDADE VIRTUAL?

Pode ser uma boa oportunidade para estimular crianças, jovens e adultos a conhecerem atividades que poderão vir a praticar numa ‘realidade real’, como também para os que queiram praticar uma atividade recreativa leve junto de amigos em momentos de convívio. Se houver bom senso e equilíbrio na sua utilização e também se praticar alguma atividade *outdoor*, poder-se-á ter o melhor dos ‘dois mundos’.

#### QUANTAS VEZES POR SEMANA SE DEVE FAZER ESTE TIPO DE EXERCÍCIO?

Qualquer atividade física deve ser praticada pelo menos três a quatro vezes por semana, mesmo as mais leves. Mas é imprescindível, associá-la a uma atividade real. Aí, sim, estamos num bom caminho.