

Guia para orientação dos alunos



Profº Esp. Léo de Paiva Montenegro

Especializando em Treinamento Desportivo – UGF

Especialista em Reabilitação cardíaca e grupos especiais – UGF

Graduado em Educação Física – UNESA

Contato: www.leodepaiva.com
paivamontenegro@hotmail.com

(21) 8100-7577

Orientações para a prática

- o Hidratar antes, durante e após o exercício
 - o Utilizar vestimentas adequadas a prática de exercício
 - o Aquecer antes de iniciar o exercício
 - o Aproveitar o máximo os benefícios do exercício, esquecendo os problemas
-

Hipertrofia Muscular

Esse termo está relacionado com o aumento do tamanho da célula muscular, ou seja aumento da quantidade de massa muscular.

Balanço Energético = Relação do Consumo de Calorias Com o Gasto de Calorias

Balanço Energético Neutro = Mesmo consumo calórico e gasto calórico, tem como resultado a manutenção do peso corporal.

Balanço Energético Positivo = Maior consumo calórico em relação ao gasto energético, tem como resultado aumento do peso corporal.

Balanço Energético Negativo = Menor consumo calórico em relação ao gasto Calórico, tem como resultado a redução do peso corporal.

Balanço Energético Positivo

Balanço Energético Positivo + Treino =



Balanço Energético Positivo + Sedentarismo =



Alimentação e Treinamento

A nutrição é de extrema importância no desempenho do exercício e na alteração da composição corporal, sendo necessário adequar o programa alimentar com o objetivo e tipo de exercício realizado.

Treinamento de Força

O treinamento de força estimula a secreção de hormônios anabólicos, como Testosterona , Hormônio do Crescimento (GH), e fatores do crescimento, que estimulam a síntese de proteínas, a síntese tecidual e hipertrofia muscular.

Recuperação e Treinamento

São definidos 2 estágios fundamentais, sendo o degenerativo e o regenerativo, sendo o degenerativo o treinamento, onde ocorre a depleção das reservas energéticas e dano tecidual, sendo o processo regenerativo fundamental na recuperação do tecido e da concentração energética

Adaptações ao Treino

A contração muscular induz a sinalização celular que aumenta a síntese de proteínas e em consequência a quantidade de proteínas e a hipertrofia muscular

(aumento do tamanho do tecido muscular)

Adaptações ao treino

O treinamento também induz aumentos nas concentrações de substratos energéticos, como fosfocreatina e glicogênio, além de uma maior atividade enzimática e número de enzimas, aumentando o desempenho em algumas semanas de treino.

Adaptações ao treino

Adaptações neurais são as primeiras adaptações, melhorando o gesto motor, o recrutamento das unidades motoras (fibras musculares), maior número de potenciais de ações, melhora da coordenação motora e sincronismo do recrutamento das unidades motoras.

Dicas para o seu resultado

Ter freqüência no treinamento, balancear a alimentação, respeitar o tempo de recuperação, ou seja, ter disciplina é fundamental para os seus resultados.

Redução do peso corporal

Entende-se pela redução do peso corporal a redução da quantidade de quilos presentes no corpo. Pensando em uma forma mais saudável, deve-se sempre pensar em reduzir o % de gordura e manter a quantidade de peso livre de gordura.

Redução do Peso Corporal

A necessidade nesse caso se dá em induzir um balanço energético negativo, ou seja, a quantidade energética ingerida deve ser menor do que o gasto energético.

Balanço Energético Negativo

Ingestão Energética x Gasto Energético

O gasto energético necessariamente deve ser maior, estimulando a utilização de nossos substratos energéticos para a produção de energia, reduzindo o peso corporal.

Balanço Energético Negativo

Redução da ingestão alimentar + Prática de Exercícios Físicos =



Gasto Calórico

Para nos mantermos vivos nosso organismo se mantém ativo durante todo o dia para manter nossas funções vitais, esse gasto se refere a Taxa de Metabolismo Basal.

Gasto Calórico

Além da Taxa Metabólica Basal, também induzimos o aumento do gasto calórico através do efeito térmico do alimento e do aumento da quantidade de exercícios que praticamos, sendo essa a variável que mais podemos alterar.

Exemplificando

Taxa metabólica basal + efeito térmico do alimento + exercício físico = Quantidade de Kcal necessárias.

Se um indivíduo necessita de 2200 kcal por dia ,
e se ele tem como objetivo reduzir o peso corporal,

Exemplificando

Ele automaticamente deve reduzir a ingestão diária dele, para por exemplo, 1900 kcal.

Ainda pode potencializar essa redução iniciando a pratica exercícius físicos, aumentando o gasto calórico.

Ex: $2200 - 1900 = 300$ kcal (Déficit)

Exemplificando

Se esse déficit de 300 kcal, ainda for acrescentado 300 kcal advindas da prática de exercícios físicos, serão 600 kcal de déficit por dia.

Como consequência ocorrerá a redução do peso corporal.

Dicas para atingir seu objetivo

Balancear sua alimentação, melhorar a qualidade e quantidade dos alimentos, se alimentar aproximadamente a cada 3 horas, praticar exercícios físicos, manter a regularidade e evitar desvios são fundamentais para atingir seu objetivo, além de programar uma mudança dos seus hábitos de vida.

Exercício e Hipertensão Arterial

A prática de exercícios físicos tem se tornado uma medida preventiva e terapêutica em relação ao controle da pressão arterial.

Exercício e Hipertensão Arterial

O exercício induz a liberação de substâncias vasodilatadoras que reduzem a resistência vascular periférica, reduzindo a pressão arterial, além de ter ação sobre o sistema nervoso, reduzindo a atividade simpática.

Exercício e Diabetes

A prática de exercícios também tem sido utilizado com medida preventiva e terapêutica com indivíduos acometidos pela Diabetes.

Exercício e Diabetes

O exercício induz o aumento da concentração de GLUT4, que são transportadores de glicose, aumentando a captação de glicose e auxiliando na manutenção da glicemia.

Exercício e Terceira Idade

O envelhecimento é um processo contínuo e irreversível que gera alterações fisiológicas e psicológicas que altera a capacidade funcional do idoso.

Exercício e Terceira Idade

O idoso sofre com redução da massa muscular, força muscular, perda de potência muscular, fazendo com que o idoso se torne menos ativo, necessitando de auxílio de parentes ou pessoas próximas.

Exercício e Terceira Idade

A pratica de exercício pelo idoso, faz com que essas alterações sejam minimizadas, fazendo com que o idoso seja mais independente, aumentando a sua qualidade de vida.

Só depende de você!

" Penso que frustrante é saber que não se tentou...amargos são os frustrados conformados. A frustração bem elaborada está diretamente ligada à aprendizagem. "

(Maria Cristina Saraiva)