

10
MAR
2012

REVISTA. PTW

Exercícios abdominais e “abdômem tanquinho”

Para ter “aquele tanque”, pois bem, como em qualquer outra parte de nosso corpo, a definição só ocorre quando a gordura diminui significativamente para dar espaço então à musculatura



Atividade Física e Gestação

Exercícios abdominais **NÃO SÃO CAPAZES** de reduzir aquele “pneuzinho” esteticamente indesejado. A gordurinha abdominal **NÃO VAI EMBORA** fazendo exercícios abdominais.

Porque ficamos doloridos após o exercício?

Existem inúmeras vantagens fazer exercício orientado por Personal Trainer. A primeira delas, ao contrário do que se divulga, não é inacessível e nem tão caro quanto se pensa.



10
MAR
2012

SUMÁRIO

Exercícios abdominais e “abdômen de tanquinho”

Porque ficamos doloridos após o exercício?

Atividade física e gestação

A corrida em esteira: Prós e Contras

As vantagens da periodização dentro das academias

Alergias e exercícios físicos

Exercícios abdominais e “abdômen tanquinho”

Antigamente acreditava-se que para conquistar um abdômen definido era preciso fazer muitos exercícios abdominais diários, algo entre 500 a 1000 repetições, atualmente esse pensamento virou apenas mito, e lhe explico o porquê: primeiramente essa musculatura é como as demais, e, portanto, ninguém faz 500 repetições de bíceps, por exemplo; por que fazer essa quantidade absurda de exercícios abdominais? O que quero dizer é que como qualquer outro músculo, existe um número “máximo” para trabalho de resistência, em torno de 50 repetições, e mesmo assim esse tipo de estímulo, como também os demais, não é para ser feito sempre, ou seja, se fizer muitas repetições num determinado dia, evite fazer o mesmo no dia seguinte.

A idéia de que quanto mais exercícios abdominais uma pessoa fizer, melhores serão os resultados alcançados está totalmente ultrapassada! Exercícios em volume e quantidades excessivos em detrimento de um dia de recuperação pode ser muito prejudicial à saúde e apresentar o efeito de atrofia e perda de massa muscular ao invés do desejado. A recuperação é muito importante no treinamento e deve ser respeitado o tempo de 24h a 48h dependendo da intensidade do estímulo.

Mas você deve estar se perguntando se já que não se deve fazer muitas repetições e tampouco é recomendado fazer exercícios abdominais todo dia, o que é preciso então para ter “aquele tanque”, pois bem, como em qualquer outra parte de nosso corpo, a definição só ocorre quando a gordura diminui significativamente para dar espaço então à musculatura “aparecer”, e para que esse %de gordura diminua consideravelmente é necessário que além de dar ênfase no trabalho aeróbio (exercícios cíclicos, contínuos e prolongados que envolvem uma grande quantidade de grupos musculares de forma rítmica como pedalar, caminhar, correr, subir e descer escadas, etc) no mínimo 3 vezes por semana aliando-se uma dieta adequada. Claro que devemos fazer abdominais, mas não apenas abdominais e a população precisa de um alerta para o grupo muscular “Core”, que é uma unidade integrada composta de 29 pares de músculos que suportam o complexo bacia-pélvis-lombar, constituído pelos músculos da parte anterior e posterior do tronco; esse grupamento tem as seguintes funções: manutenção de um adequado alinhamento da coluna lombar contra a ação da gravidade, prevenindo problemas posturais, lesões e dores conseqüentes; estabilização da coluna e pélvis durante os movimentos e geração de força para os movimentos do tronco. O desconhecimento de exercícios que trabalham a região do Core em detrimento de um exagero de exercícios abdominais pode proporcionar um desequilíbrio de força muscular gerando problemas posturais, ocasionando dores na região.

Raquel Reis
Membro da Sociedade Brasileira de Personal Trainers(SBPT)
ufrj@raquelreispersonal.com
www.raquelreispersonal.com



Aulas de
GINÁSTICA ARTÍSTICA

Todas as idades e generos

www.yashi.com.br

10
MAR
2012

Porque ficamos doloridos após o exercício?

Quem começou a praticar, ou até quem já pratica algum tipo de atividade física, sabe como a musculatura fica dolorida nos dias seguintes à sua prática. O que pouca gente sabe é que isto é um processo absolutamente natural e que não deve ser encarado com preocupação, desde que esteja em níveis considerados normais. Cientificamente esta dor é chamada de Dor Muscular Tardia, e vou explicar neste post porque ela ocorre e quando você deve ou não se preocupar com ela, além do que fazer para amenizá-la.

A Dor Muscular Tardia (DOMS) surge cerca de 8 horas depois da prática da atividade física, aumentando de intensidade nas próximas 24 a 48 horas e diminuindo progressivamente após 72 horas. Suas causas são muito discutidas no meio acadêmico, mas o que já se sabe ao certo é que ela não tem relação com o acúmulo de ácido lático, como se acreditava anteriormente. Isto porque o ácido lático acumulado durante a atividade é completamente removido em aproximadamente 1 hora e meia após a atividade.

Hoje acredita-se que as principais causas desta dor são: uma pequena inflamação ocasionada por microlesões nas miofibrilas; estiramento excessivo do tecido conjuntivo do músculo; alteração no mecanismo celular de entrada e saída de cálcio ou vários fatores conjugados. Ela é mais comum entre praticantes de exercícios de força, visto que está mais relacionada com a intensidade do exercício do que com a sua duração. Alguns estudos indicam também que ela está mais relacionada com as contrações excêntricas.

Esta “dorzinha” não só é famosa como é alvo de confusão principalmente por parte dos praticantes de musculação. Baseados na frase “No pain no gain” de Arnold Schwarzenegger, que foi erroneamente interpretada como “sem dor não há ganho”, os praticantes não respeitam os próprios limites por acreditar que não estão tendo os devidos resultados. Na verdade, o que ele quis dizer foi que sem “sofrimento” não há ganho, sendo que sofrimento está no sentido de esforço, dedicação, e não de dor. É possível sim ter ganhos sem dor. Por outro lado, a presença da Dor Muscular Tardia - em níveis controlados - indica que o estímulo do treinamento foi dado além daquele para o qual já há adaptação por parte do organismo, e todos nós sabemos que é preciso superar esta adaptação para que tenhamos resultados. O que cabe aqui no final das contas é o bom senso.

Preciso me preocupar? Quais são os sintomas?

Ela é perfeitamente normal e não há motivo para se preocupar, desde que esteja ocorrendo em níveis normais. Para saber se a dor que você está sentindo pode ser considerada normal, ou se trata-se de uma lesão, verifique os sintomas mais comuns:

- Rigidez muscular;
- Sensibilidade ao toque;
- Diminuição da amplitude do movimento;
- Incapacidade de gerar força máxima (ocasionada pela dor, e não fisiologicamente).

Se a dor que você está sentindo está intensa ao ponto de prejudicar as atividades cotidianas, e se continua forte após 72 horas, você deve se preocupar e consultar um médico para ver se não houve algum tipo de lesão mais séria.

Mas não há nada que eu possa fazer para aliviar essas dores?

Já foram estudadas diversas formas de tratamento, embora nenhuma delas tenha eficiência compro-

Eduardo A. Araújo
Tel: (79) 9922-3737
E-mail: eduardofrd@gmail.com
Blogger: <http://edupersonal.blogspot.com>



**FAÇA A DIVULGAÇÃO DA SUA MARCA
NESSE ESPAÇO**

Para saber como funciona entre em contato pelo e-mail: contato@agenciaaprea.com.br

ATIVIDADE FÍSICA E GESTAÇÃO

A Educação Física a cada dia que passa vem evoluindo, não só com estudos científicos, mas também com as inúmeras atividades a serem praticadas. Junto com essa evolução, vem crescendo a procura da atividade física para mulheres no seu período gestacional, a qual há um tempo ainda existia muitos mitos.

Na gestação, a mulher passa por muitas mudanças em seu corpo. Geralmente neste período, as gestantes apresentam queixas de desconfortos musculoesqueléticos, principalmente na região lombar. Isso se dá por conta da mudança do centro de gravidade e da rotação anterior da pelve, conseqüentemente o aumento da lordose lombar e a elasticidade ligamentar. As mulheres sedentárias apresentam uma queixa ainda maior, pois se estas praticassem exercícios resistidos de intensidade moderada só ira proporcionar uma melhora na sua resistência e flexibilidade muscular. Então a gestante iria suportar com mais facilidade o aumento do seu peso, além de diminuir as alterações posturais deste período.

Junto com o trabalho de exercícios resistidos, outra opção, são os exercícios aeróbios, os quais vão poder proporcionar o controle do peso e aumentar o condicionamento físico, além de reduzir o risco de diabetes gestacional. Na literatura há alguns estudos envolvendo exercícios para a musculatura pélvica durante a gravidez. Eles são vencedores em afirmar os benefícios deste tipo específico de exercício como forma de prevenção à incontinência urinária associada à gravidez.

É importante ressaltar que antes de começar qualquer atividade física, a gestante deve primeiramente procurar seu médico para saber se pode ou não praticar exercícios. Portanto aquela que não tem restrição deve ser incentivada a exercitar-se, seja fazendo atividades aeróbias, alongamentos ou exercícios de resistência muscular.

Jane Katz (1999) afirma que muitos obstetras acreditam, hoje, que a toda mulher que pratica atividade física durante a gestação estará menos propensa a ter dificuldade durante o trabalho de parto e o nascimento do bebê. A autora ainda diz que é um ótimo momento para aquela gestante que antes da gravidez não eram ativas, comecem devagar uma atividade física e preparar-se para um nível mais moderado.

Portanto segue aqui algumas recomendações para os profissionais de Educação Física que irão acompanhar as alunas no seu período gestacional. Foram elaboradas através de uma pesquisa feita pela Sports Medicine Austrália, citadas por Lima e Oliveira (2005) em seu artigo:

- Manter os exercícios aeróbios em intensidade moderada durante a gravidez, se as grávidas já são ativas;
- Exercitar-se de três a quatro vezes por semana por 20 a 30 minutos e evitar treinos em frequência cardíaca acima de 140 bpm. Em atletas gestantes é possível exercitar-se em intensidade mais alta com segurança;
- Evitar exercícios na posição supina;
- Interromper imediatamente a pratica esportiva se surgirem sintomas como dor abdominal, cólicas, sangramento vaginal, tontura, náusea ou vômito, palpitações ou distúrbios visuais;
- Os exercícios resistidos também devem ser moderados. Evitar as contrações isométricas máximas;
- Desde que se consuma uma quantidade adequada de calorias, exercício e amamentação são compatíveis;
- Não existe nenhum tipo específico de exercício que deva ser recomendado durante a gravidez. A grávida que já se exercita deve manter a prática da mesma atividade física que executava antes da gravidez, desde que os cuidados acima sejam respeitados.

Professora Lene Fernandes Guimarães
Especializando em Fisiologia e Biomecânica aplicada
ao Exercício

CREF 006429-G/CE



Corrida em esteira: Prós e Contras

A corrida em esteiras tem-se tornado um assunto controverso, deixando muitos praticantes confusos. Afinal, vale a pena treinar na esteira? É muito diferente do treino na rua? Acompanhando atletas e/ou alunos que usam a esteira, minha opinião é que esse trabalho pode ser muito benéfico, em alguns casos até substituindo os treinos ao ar livre.

Os movimentos na rua e na esteira são fundamentalmente diferentes. Na rua, as pernas criam forças propulsoras que aceleram o centro de sua massa e o lançam à frente. Esse centro de massa é desacelerado durante a recuperação de cada passada.

Assim, o centro de massa é acelerado e desacelerado continuamente. Na esteira, o centro de massa fica estático. É como se o piso desaparecesse. Com isso, a esteira acaba movendo as pernas do corredor para trás do corpo. O atleta então tem de mover a perna de apoio de volta à frente do corpo, reposicionando-a para manter o centro de massa estável. Com isso, o corredor acaba dando pequenos saltos ao invés de empurrar seu corpo à frente, a partir do pé de trás, como em uma corrida na rua.

O movimento da esteira também faz com que a parte da frente dos pés, entre em contato com o piso mais rápido que na rua.

Porém, com alguns cuidados, correr na esteira traz mais vantagens que desvantagens, e pode ajudar corredores de todos os níveis a melhorar seus desempenhos e a treinar mais assiduamente.

VANTAGENS

- Favorece a avaliação e a correção da mecânica de corrida, possibilitando observar como se comporta a passada, a pisada, os limites, ritmos e outras variáveis que seriam um pouco mais difíceis de avaliar em uma corrida ao ar livre.
- É o aparelho que mais queima calorias, comparado com bicicletas estacionárias, escadas e transports.
- Para quem não possui um tênis com bom amortecimento, oferece melhor amortecimento do impacto de cada passada, comparado ao treino na rua.
- Facilita entender a relação frequência cardíaca x velocidade, já que ambos são medidos e mostrados em tempo real, durante todo o exercício;
- Uma sessão de esteira bem montada e bem executada pode ter mais qualidade que na rua, já que o corredor pode variar a velocidade e a intensidade do exercício de forma mais precisa;

- A esteira exige mais concentração no movimento que quando se corre na rua. Dessa maneira se transfere para a corrida ao livre, independente da qual nível de treinamento você esteja.
- Para os imprevistos meteorológicos, contra os assaltos em corridas solitárias durante a noite, a esteira é uma excelente ferramenta.

DESVANTAGENS

- A temperatura em ambientes fechados geralmente é mais alta do que ao ar livre, e a falta de vento vai fazer você transpirar mais, perdendo mais líquidos.
- Um dos fatores que mais pesam na dificuldade de correr ao ar livre é a resistência do vento. Como essa resistência não existe na esteira, convém aumentar um ou dois graus na inclinação ou alguns quilômetros na velocidade para igualar a intensidade entre os ambientes.

DICAS E CUIDADOS

- Ao correr na esteira pela primeira vez, não se sinta constrangido ou se assuste pela sensação de falta de coordenação, com movimentos pouco naturais.
- Comece andando, até se sentir mais confortável com a sensação de seu pé sendo puxado para trás pela esteira.
- Assegure-se de dispor de uma boa esteira (boa largura e amortecimento), instalada em local com boa ventilação de ar.
- Só use as barras laterais ou frontais de apoio, quando começar andar e, esqueça-as quando começar a correr. Resista à tentação de correr se apoiando com as mãos nas barras da esteira, independente da inclinação. Lembre-se que na rua você não tem onde se apoiar.
- No começo, olhe para o painel da esteira até se sentir a vontade para olhar à frente. Alterne até conseguir olhar em volta. Com isso, irá adquirir habilidade para fazer sua sessão inteira assistindo televisão ou conversando.
- Evite olhar para seus pés ou os pés de outras pessoas em esteiras a seu lado.
- Não deixe de se hidratar bem antes, durante e depois do exercício. Ventiladores ajudam muito mas não ajudam a repor a perda do líquido durante a prática.
- Corra ereto e balance seus braços como se estivesse correndo na rua e, procure deixar os ombros relaxados.
- Ao sair da esteira é normal sentir-se com um pouco de tontura ou desorientado por alguns minutos. Aproveite enquanto estiver se recompondo para alongar-se, hidratar-se e acostumar seu corpo de volta ao piso firme.

10
MAR
2012



As vantagens da periodização dentro das academias.

Para sempre ajudarmos nossos alunos a evoluírem no seu treinamento dentro das academias, é de suma importância utilizarmos a periodização, pelos seguintes motivos:

- Os programas periodizados implicam em alterações sistemáticas das variáveis do programa ao longo do tempo, o que permite uma evolução de um ou mais componentes da aptidão;
 - Já um programa não periodizado é aquele que permanece relativamente constante do começo ao fim, eles são eficientes quando o indivíduo inicia o treinamento, no entanto, vários estudos tem mostrado que o treinamento de força periodizado é mais eficiente para a progressão a longo prazo;
 - O treinamento de força periodizado aumenta componentes relacionados à aptidão como velocidade de corrida, potência muscular, habilidade de salto, equilíbrio e coordenação;
 - O treinamento de força periodizado pode melhorar a saúde e o bem-estar por meio da redução da pressão arterial e da melhora da função cardiovascular, da sensibilidade à insulina;
 - Em razão da variação, os modelos periodizados reduzem a possibilidade de monotonia, estabilização e platô no treinamento, para o treinamento personalizado, isto pode elevar o entusiasmo e trazer novos desafios aos clientes, aumentando potencialmente a qualidade do serviço;
 - Os programas periodizados auxiliam nas situações em que o cliente possui uma vida muito ocupada, o que pode limitar a disponibilidade de tempo para os treinamentos, nos programas periodizados cujo objetivo é eficiência de tempo (por exemplo, treinamento de circuito, intervalos de descanso curtos, superséries, alternância de exercícios agonistas/antagonistas), podem ser desenvolvidos para minimizar o tempo de treino e maximizar a eficácia do treinamento, por exemplo, quantidade de tempo gasto no exercício em relação ao tempo total de permanência na academia
 - Dentro dos programas periodizados, pode ser facilmente incorporado o treinamento cardiovascular e a flexibilidade, podendo ser realizados ciclos específicos para cada item.
- No próximo mês, veremos como funciona os diferentes modelos de periodização, e como aplicá-los dentro da realidade de uma sala de musculação nas academias por aí. Abraços !

Prof. Esp. Fernando da Silva dos Santos
CREF:012211-G/SC

Nesta faixa etária existem alguns mitos, é um fator raro de acontecer, mas pode ser que um (a) adolescente praticante de musculação ou qualquer outra atividade física que o leve a stress físico intenso tenha comprometimento de sua altura se o treinamento não for orientado por um educador físico especializado em atividades juvenis.

Carga exagerada que causa um stress físico incompatível com a idade faz com que haja disfunção hormonal, hoje em dia, treinadores pessoais estão muito acostumados com controle de carga inicial e intensidade progressiva anual em adolescentes e, riscos de lesões e baixo crescimento ficam abaixo de 1% dos casos.

Outro mito é que exercitando, os adolescentes “comem o dobro do que deveriam.” Pode-se considerar um pouco “normal” a ingestão geralmente para mais. Na fase do amadurecimento sexual de meninos e meninas e do estirão de crescimento há estudos que comprovam o aumento da ingestão calórica, meninas entre 10 e 13 anos e meninos entre 14 e 17, vemos aqui a importância da atividade física para ajustar essa demanda de energia para não causar o aumento do peso em gordura.

Dentre várias verdades dignas de serem citadas quando o assunto é atividade física infanto-juvenil, uma é muito real: O nosso corpo foi fabricado para receber estímulos cadenciados a cada minuto do dia, seja de ordem neurológica, físico, química e fisiológica. Então para que deixá-lo parado acomodado e se degradando?

Aos profissionais bem atualizados fica a dica de respeitar o estirão de crescimento e a respeitar a individualidade biológica de cada adolescente, e aos pais a de confiar nos profissionais existentes no mercado.

**FAÇA A DIVULGAÇÃO DA SUA MARCA
NESSE ESPAÇO**

Para saber como funciona entre em contato pelo e-mail: contato@agenciaaprea.com.br

10
MAR
2012

Alergias e exercício Físico

As férias estão terminando, e com ela vem o velho dilema: manter ou não manter a rotina de exercícios com tanto trabalho e estudo que está por vir?

Pois bem, independente do seu estilo de vida, sempre é possível acrescentar alguma atividade física na sua vida. O esforço depende de você. Seja após o trabalho ou antes dele. Acordar 1h antes do horário de rotina para dar tempo chegar na academia, realizar seu treino, se arrumar e partir para o trabalho ou para a faculdade, enfim. É uma prioridade que só depende de você. Mas chega de blá, blá, blá e vamos ao que interessa: alergias e exercício físico.

Será que você já saiu de casa para dar aquela velha corridinha, mas seu nariz estava congestionado ou mesmo com uma quantidade razoável de secreção? Você estava lá na esteira da sua academia e de repente seu olho começou a coçar, coçar, e nada de melhora, minutos depois você se olha espelho e percebe aparentemente uma conjuntivite? Certo dia você inventou de correr em um clima diferente do que você está acostumado e sentiu um aperto no peito e achou que devia ser um mau condicionamento físico? Todos nós já passamos por situações se não iguais, pelo menos muito semelhantes a essas. Na verdade, isso está mais ligado a processos alérgicos do que qualquer outra coisa. Nas próximas linhas vamos tentar discutir um pouco sobre as IVAS (Infecções de Vias Aéreas Superiores).

O que será que é mais prejudicial: você correr por volta das 18hs em alguma avenida movimentada da cidade ou na esteira da sua academia, que talvez tenha um controle do ar que você respira? Com certeza, aquela opção. Correr na rua - longe de querer crucificar esta prática - trás alguns malefícios se não for analisado bem alguns fatores, sobretudo para indivíduos asmáticos ou alérgicos. Primeiro porque você está respirando uma quantidade grande de SO₂ - esse é o gás que mata. Produto da queima do óleo diesel do ônibus e do caminhão. Sabemos que a atividade física em geral causa um ressecamento das vias aéreas, logo, para quem tem alergia é um prato cheio para liberação de determinados mediadores químicos que irão desencadear as crises asmáticas e/ou alérgicas. E o pior: quanto mais alergia você tem, mais alergia você vai ter, então não adianta, por exemplo, um indivíduo com rinite sair de casa em crise, pois ela só vai piorar, devido a um aumento excessivo da permeabilidade da sua via respiratória.

Procure se exercitar em horários menos críticos e, principalmente, tendo a opção de escolher o local onde fará esta atividade. Hoje já existem academias que tem um controle adequado do ar que você respira; lembrando que o ar-condicionado, seja do seu carro ou da sua casa ou de qualquer outro ambiente trás um filtro em seus componentes; Filtro este que ajuda a puxar inúmeras partículas do ar, ajudando, assim, no ar que você respira.

No próximo artigo discutiremos as seguintes polêmicas: animais domésticos trazem ou não um ambiente piora pessoas alérgicas? Você começa a se exercitar na esteira e em poucos minutos sente um forte aperto no peito, um desconforto respiratório, será que é você que está descondicionado, ou se trata do BIE?

Fiquem ligados e até nosso próximo encontro.

Paz com saúde, sempre.

Tadeu Alves

www.agostosufc.wordpress.com

Contato: (85) 8821-0580

Parceiros:

Body Design - www.bodydesignerconsultoria.blogspot.com/

Metamorphose - www.metamorphose-ae.com.br/

Luissando - luissandoartesmarciais.blogspot.com/

Liferun - www.liferun.com.br/

Instituto Yashi - www.yashi.com.br

Corre Brasil - correbrasil.webs.com/

Yesudian - yesudian.blogspot.com/

Eduardo Oliveira - eduardooliveirapersonal.blogspot.com/

365 Fit - blog.365fit.com.br/

Eduardo Araujo - <http://edupersonal.blogspot.com/>

Leandro Pinheiro - <http://www.leandropinheiropersonal.com.br/>