

PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Desenferruje: O exercício físico é seu aliado!

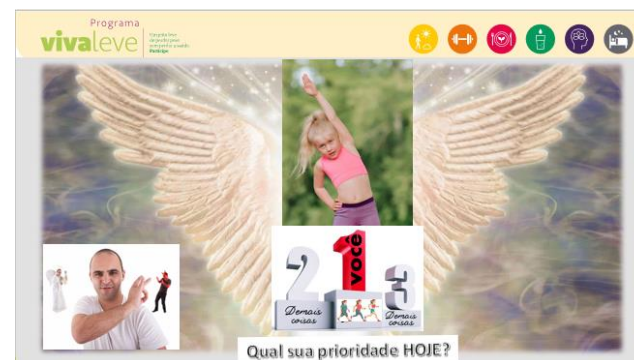
É preciso lembrar que nosso corpo é uma **máquina humana**, complexa e maravilhosa. E que necessita de **combustível adequado e manutenção periódica**.



O exercício físico é um aliado no **Balanco energético negativo**. Isso significa que o total de **energia** ingerido deve ser inferior à quantidade de **energia** gasta, por um período de tempo.

Como está a rotina de exercícios físicos na sua vida? Já é um hábito?

Se a resposta for NÃO! E você ainda não está se exercitando, por “N” motivos, justificativas, desculpas... Infelizmente venho aqui reforçar o que já sabe: que não existe uma fórmula mágica para fazer com que você inicie, ou goste de praticar exercícios. E ninguém pode fazer isso por você, a não ser VOCÊ MESMO! Dê ouvidos ao anjinho do exercício, e se coloque em 1º lugar!



Você deve estar disposto a fazer sacrifícios, não é fácil, principalmente para quem não gosta, ou nunca tentou se exercitar. Mas pela sua saúde e para seu objetivo que é emagrecer, é preciso:

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Curitiba

PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

- ✓ Abrir mão de algo;
- ✓ Deixar a desculpas de lado;
- ✓ Fazer melhores escolhas;
- ✓ Ter sempre em mente o seu objetivo.



Saber a diferença entre exercício físico e atividade física é essencial para inserir uma rotina de movimento no seu dia a dia.

Atividade Física - Qualquer movimento que seja resultado de contração muscular voluntária que leve a um gasto energético acima do repouso. São movimentos corporais, que fazem parte do nosso dia a dia.

Exemplos: trocar elevador por escada, escovar os dentes, caminhar com cachorro, lavar louça...

Exercício Físico - Tipo de atividade física (subcategoria) mais organizada e estruturada. Com frequência, intensidade, volume e ritmo. Tem objetivo específico de melhorar ou manter as capacidades físicas.

Exemplos: dança, esportes, academia, caminhadas, ciclismo, lutas...



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Dentre essa gama de modalidades, qual é o melhor exercício físico para você?



O melhor exercício para você é aquele que te dá **PRAZER!** Que vai de encontro as suas preferências pessoais, ou seja, que combine com o seu jeito. Assim ao praticá-lo, você terá prazer e o resultado aparecerá, sem ser um martírio. Isso levará ao sucesso e a vontade de continuar. Uma coisa levará a outra, até que o exercício físico se torne uma rotina na sua vida. Seguem exemplos:



Afinal qual é o melhor exercício para emagrecer?



Neste momento é importante respondermos algumas dúvidas que as pessoas geralmente têm sobre o melhor exercício físico para emagrecer:

Preciso fazer 2hs de exercícios por dia?

Não! Treinos curtos e intensos (funcional, Hiit, musculação circuitada...) também valem.

Mínimo recomendado 30 minutos por dia e a frequência de 3x na semana.

Pode dividir em 2 sessões (período diferentes do dia, ou dias alternados).

Preciso treinar todos os dias para emagrecer?

Não, mas é necessário treinar no mínimo pelo menos 3x na semana.

Numa intensidade de moderada para intensa (alternar entre elas).

Aumentar a frequência gradativamente. E se puder treinar todos os dias ÓTIMO! + é +

Será que só o cardio que emagrece?

Não! O melhor é combinar os treinos (fortalecimento, aeróbico, alongamentos).

Sessões combinadas ou separadas.

Alongamento não emagrece?

Não! Mas contribui para o gasto calórico total.

É um componente da aptidão física voltada à saúde (flexibilidade).

A musculação ajuda a emagrecer?

Sim! A musculação contribui com o ganho de massa muscular (hipertrofia) e elimina a gordura (lipólise).

Caminhada não vale, só corrida emagrece.

As duas são importantes, depende do nível de condicionamento da pessoa, e da intensidade e/ou volume empregada na prática de cada modalidade.

Fazer aeróbico emagrece mais do que fazer musculação?

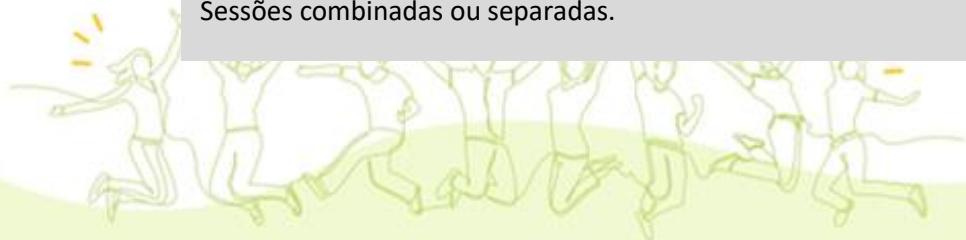
Não! Qualquer exercício que gere gasto de energia e consequentemente perda da gordura vai resultar em emagrecimento.

É necessário periodizar os treinos.

Só vale se eu fizer exercício em jejum?

Não é bem assim!

É uma boa estratégia para dar estímulos diferentes, mas depende de alguns fatores que nossas Nutricionistas vão abordar no complemento desta palestra.



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.



Hoje tem se apostado muito nos exercícios combinados: Cardiovasculares + Fortalecimentos + Alongamentos para o processo de emagrecimento. Assim todos os componentes da aptidão física são trabalhados e o emagrecimento otimizado resultando no emagrecimento real e saudável.

Programa **vivaleve** Completar 100 minutos de atividade física por dia

Pego leve ou pesado nos exercícios?

Acertar a intensidade do exercício faz muita diferença para alcançar seus objetivos no treino e multiplicar os ganhos à saúde.

INTENSIDADES DE ESFORÇO FÍSICO

LEVE	MODERADA	VIGOROSA
- Minimo esforço; - Pequeno aumento respiração e dos batimentos coração; - Consegue conversar e cantar; 1 à 4	- Mais esforço; - Respiração mais rápida e aumento moderado batimentos coração; - Consegue conversar c/ dificuldade, mas não vai cantar; 5 à 6	- Grande esforço; - Respiração muito mais rápida e aumenta muito os batimentos coração; - Não consegue conversar; 7 e 8

Programa **vivaleve** Trabalhar 100 minutos de atividade física por dia

Promove maior consumo de calorias
Aumentando o gasto energético também em repouso

Muda a composição corporal
Diminuindo o estoque de gordura corporal resultando no emagrecimento real

Pego leve ou pesado nos exercícios?

ESCALA DE BORG ADAPTADA PERCEÇÃO DE ESFORÇO	
0	REPOUSO
1	DEMAZIADO LEVE
2	MUITO LEVE
3	MUITO LEVE-LEVE
4	LEVE
5	LEVE-MODERADO
6	MODERADO
7	MODERADO-INTENSO
8	INTENSO
9	MUITO INTENSO
10	EXAUSTIVO

Acertar a intensidade do exercício faz muita diferença para alcançar seus objetivos no treino e multiplicar os ganhos à saúde.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Intensidade Leve:

- Mínimo de esforço;
- Pequeno aumento da respiração e dos batimentos do coração;
- Você consegue conversar e cantar;
- 1 à 4 na escala de esforço.

Intensidade Moderada:

- Mais esforço;
- Respiração mais rápida e aumento moderado dos batimentos do coração;
- Você consegue conversar com dificuldade, mas não vai cantar;
- 5 à 6 na escala de esforço.

Intensidade Vigorosa:

- Grande esforço;
- Respiração muito mais rápida e aumenta muito os batimentos do coração;
- Você não consegue conversar;
- 7 e 8 na escala de esforço.

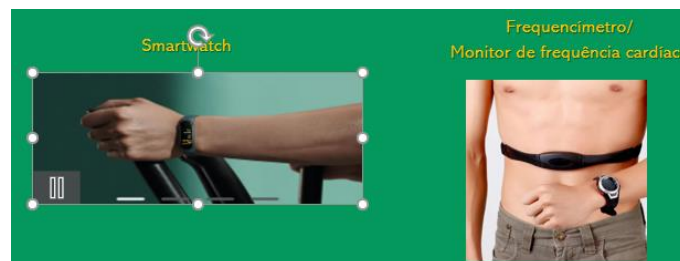
Cada um no seu ritmo!

Essa escala pode te auxiliar no monitoramento do seu esforço. Durante o exercício observe em qual nível você se encontra, se precisa aumentar ou diminuir a intensidade.

Como monitorar a intensidade dos exercícios?

A frequência Cardíaca é a quantidade de vezes em que o coração bate no período de um minuto. E é um importante indicador de que o exercício físico está sendo feito dentro dos limites individuais.

Formas de medir sua frequência cardíaca



Você pode utilizar de recursos tecnológicos como os Smartwatch, frequencímetro ou monitor de frequência.

Ou ainda fazer de forma manual.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.



Sentindo a frequência, contar durante 10 segundos e multiplicar por 6, ou contar durante 15 segundos e multiplicar por 4 (equivalente a 1 min), o valor será sua frequência durante o exercício.

Calculando sua frequência cardíaca máxima (FCM)



Fazer $220 - \text{idade} = \text{FCM}$

EXEMPLO: $220 - 46 \text{ anos} = 174 \text{ FCM}$

A Frequência Cardíaca Máxima (FCM) é **174**

Quer dizer que esse valor é o limite seguro de batimentos por minutos do coração (BPM) durante o exercício físico. Anote esse valor.

Calculando a zona alvo de treinamento

Zona alvo de treinamento determina os limites inferiores e superiores de intensidade de um exercício físico.

A zona alvo de treinamento para controle de peso é 60-75% FCMax.

Essa média trará benefícios de melhorar o condicionamento aeróbico indicado para exercícios longos e atingir a faixa onde predomina o consumo de gordura pelo organismo.

Agora para saber sua zona alvo de treinamento faça:

$174 \times 60\% = 104,40 \text{ BPM}$ mínimo que o coração precisa alcançar durante o exercício (intensidade leve)

$174 \times 75\% = 130,5 \text{ BPM}$ máximo que o coração precisa alcançar durante o exercício para perder gordura (intensidade moderada)

Planejando os exercícios

Treino escolhido precisa garantir prazer e não se transformar em um martírio

- Verificar qual seu tempo disponível, duração e a frequência semanal que tem para se exercitar;
- Experimente as modalidades sem medo;
- Tente praticar pela manhã, para não correr o risco de deixar para depois e “não dar tempo”. Caso contrário escolha o melhor período da sua agenda;
- Ter uma companhia pode ser motivador, ou escute música;
- Se exercite em um local próximo de casa ou do trabalho;
- Trace metas possíveis;

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba

PROGRAMA

vivaleve

- Prepare a semana com antecedência, se organize;
- Bateu preguiça! Lembre-se das sensações boas pós exercícios.

Quando você emagrece sua saúde ganha muitos benefícios, veja alguns:



Sempre lute e se esforce
pelo progresso,
não pela perfeição!



Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

E agora para fechar com chave de outro o nosso encontro, temos um convite muito especial para você se exercitar conosco no #saiaidosofá!

#SAIADOSOFÁ

EXERCITE-SE COM A UNIMED CURITIBA!

Movimente o seu corpo toda semana de forma divertida e remotamente de onde você estiver.

As aulas de aeromix, funcional e power balance são gratuitas e trabalham sua capacidade cardiorrespiratória, fortalecem os músculos, trabalham o equilíbrio e a flexibilidade. Venha conosco e #Mude1Hábito em prol da sua saúde!

QUANDO:
Escolha os melhores horários para você:
segundas e quintas-feiras às 19h.

Plataforma: Zoom Meetings

Escaneie o QR code abaixo para se inscrever no programa.

Unimed
Curitiba

VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Curitiba

Alimentação e exercício físico

A alimentação na prática do exercício físico tem diversos benefícios. Alguns são:

- ✓ Ajuda a evitar a fadiga;
- ✓ Melhora o rendimento do treino;
- ✓ Garante a correta reposição dos estoques de energia;
- ✓ Ajuda a acelerar o processo de emagrecimento.

Afinal, o que consumir antes, durante e depois do exercício físico?

Depende de vários fatores: objetivo, duração, horário e intensidade do treino e, de como está sua digestão.

➤ **Pré treinos curtos (10 a 30 minutos de duração)**

O consumo alimentar pode acontecer 30 minutos até 2 horas antes do treino.

Composição:

- **Carboidrato de rápida absorção:** frutas, sucos de frutas (moderação), frutas secas, tapioca, batata doce.

- **Proteína:** não necessariamente precisa ser no pré treino, mas importante que tenha o adequado consumo ao longo do dia.

* *Laticínios, alimentos ricos em fibras e gorduras devem ser consumidos com cuidado, pois podem causar desconforto gastrointestinal, dependendo do tipo do treino. Importante conhecer o seu organismo.*

➤ **Pré treinos longos (mais que 40 minutos de duração)**

O consumo alimentar pode acontecer 30 minutos até 2 horas antes do treino.

Composição:

- **Carboidrato + Proteína – exemplos:**

- Goma de tapioca + aveia + ovo (aveioca)
- Fruta com iogurte + aveia
- Frango + batata doce
- Pão integral com ovo ou tofu ou atum

* Presença de fibras: não exagerar para evitar desconforto intestinal



PROGRAMA

vivaleve

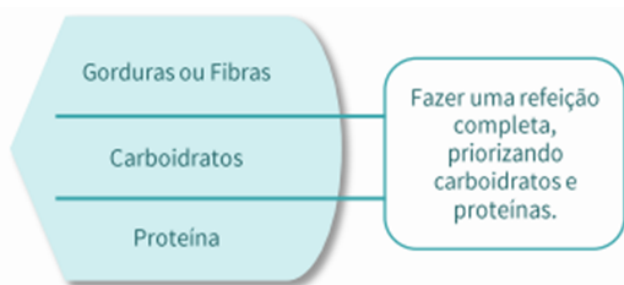
Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

➤ Pós treinos – Janela anabólica

Momento em que a musculação começa a fazer efeito e onde o músculo ainda está aquecido de forma a se construir, evoluir e crescer de acordo com a maneira como o nutrimos;

Ela não dura apenas 1 hora, dura um dia inteiro, por isso, é muito mais importante o seu consumo proteico durante 24 horas do que simplesmente consumir proteínas no pós treino.

Composição:



O pós treino pode ser uma refeição principal (desjejum, almoço ou jantar) ou um lanche, equilibrado com todos os grupos alimentares (carboidratos ricos em fibras, proteínas e gorduras saudáveis).

Hidratação

A recomendação é de **30 a 40ml por kg de peso** corporal, média de 35ml/kg. Uma forma de observar se sua hidratação está adequada é olhando a cor da sua urina (veja apostila de Avaliação).

A hidratação durante o treino é individualizada.

Suplementação:

- É utilizada quando não conseguimos atingir a quantidade necessária do nutriente através da alimentação. É individual e a prescrição baseada em exames laboratoriais e condições clínicas;
- É importante observar rótulo do produto e optar por aqueles de boa qualidade e procedência;
- Para um melhor efeito sempre seguir as orientações de médico e/ou nutricionista quanto à dosagem, horário e tempo de consumo e, aliar à hábitos saudáveis.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Creatina

- ✓ Sua principal função é participar da regeneração de energia durante exercícios de **alta intensidade**;
- ✓ Pode auxiliar no rendimento, aumentar força no exercício;
- ✓ Escolher Creatina na forma monohidratada;
- ✓ Dosagem, forma e tempo de uso: individualizado.

B-alanina

- ✓ Indicação: atletas com intuito de retardar fadiga durante o exercício físico;
- ✓ Efeito colateral: parestesia (formigamento);
- ✓ Dosagem, forma e tempo de uso: individualizado.

Cafeína

- ✓ Indicação: exercícios de média a longa duração, para melhorar desempenho esportivo e a vigilância durante períodos de exercício exaustivo prolongado;
- ✓ Efeito colateral: náuseas, ansiedade, taquicardia, insônia, tremor, irritabilidade, aflição e diarreia;
- ✓ Dosagem, forma e tempo de uso: individualizado.

Whey Protein

- ✓ Benefícios: atingir necessidade proteica do dia, independente da idade; imunidade; versatilidade.
- ✓ Indicação: quando não for possível atingir aporte proteico através dos alimentos;
- ✓ Dosagem, forma e tempo de uso: individualizado.
- ✓ Contraindicação: se tiver intolerância à lactose ou caseína pode apresentar desconforto com whey concentrado; alergia à proteína do leite – optar pela proteína vegana.

- **Concentrado**: contém 30 a 80% de proteína, sendo o restante composto por caseína, lactose, gordura, carboidrato e minerais. Tem absorção mais lenta em relação aos outros.
- **Hidrolisado**: passa por hidrólise para facilitar digestão e absorção, sendo indicada para pessoas que tenham dificuldades para digerir proteínas ou caseína.
- **Isolado**: contém 90% ou mais de proteína, passa por filtragem que aumenta a velocidade de absorção e retira lactose, caseína e gordura.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

Ômega-3

- ✓ Efeito anti-inflamatório, efeito cardioprotetor, melhora da dor e rigidez matinal;
- ✓ Como escolher: isento de metais pesados (selo IFOS), boa composição de EPA + DHA (somando pelo menos 750mg);
- ✓ Contraindicação: pessoas com problema de coagulação sanguínea;
- ✓ Dosagem, forma e tempo de uso: individualizado.

Glutamina

- ✓ Indicações: Imunidade, disbiose intestinal, constipação;
- ✓ Optar por glutamina na forma de L-glutamina
- ✓ Contraindicação: encefalopatia, crises convulsivas, cirrose.
- ✓ Dosagem, forma e tempo de uso: individualizado.

Multivitamínicos

- ✓ Indicação: indivíduos que não conseguem fazer o ajuste necessário na alimentação e tem deficiência de determinadas vitaminas e minerais;

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

- ✓ Contribui para melhora da performance do atleta quando ele apresenta deficiências;
- ✓ Dosagem, forma e tempo de uso: individualizado.



Para um bom rendimento no exercício físico você precisa consumir os nutrientes necessários através da alimentação e isso é possível sim. Caso necessário a suplementação pode sim ser um aliado desde que orientada por um especialista.

Elaborado por:

Jucimara Lopes – Profissional de Educação Física CREF – 006743-G/PR

Caroline Finger Sostisso – Nutricionista CRN8 7918

Mariana Lindner – Nutricionista CRN8 7951

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

