

FELIPE CARVALHO DEL'AMICO

DÚVIDAS E SOLUÇÕES em ATIVIDADES FÍSICAS



AGRADECIMENTOS

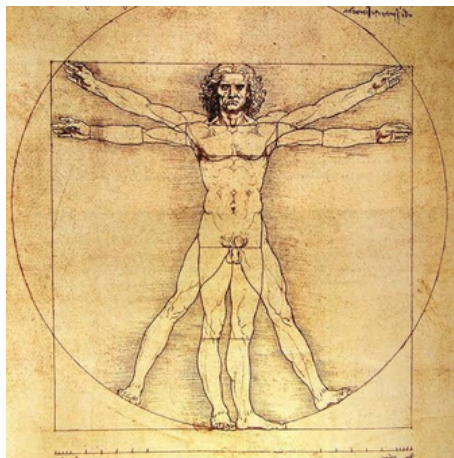
As minhas filhas, Ana pelo incentivo e diagramação, Valentina pela alegria e a Luísa pela calma.

Layout e Design -
anabizzini123@hotmail.com

SUMÁRIO

0.1. Introdução.....	
1. Motivação e Equilíbrio.....	
2. Meditação e Relaxamento.....	
3. Hidratação e Vestimentas.....	
4. Alongamento e Flexibilidade.....	
5. Genótipo e Fenótipo.....	
6. Composição Corporal e Somatotipo.....	
7. Resistência, Força e Hipertrofia.....	
8. Fisiologia e Bioquímica.....	
9. Biomecânica e Ergonomia.....	
10. Dieta e Alimentação.....	
11. Suplementos e Eletrólitos.....	
12. Açúcar e Adoçantes	
13. Manteiga e Margarina.....	
14. Conclusões e Resumo.....	

1.MOTIVAÇÃO E EQUILÍBRIO



Inicar uma atividade física e dar continuidade a um programa de exercícios de forma regular é uma das maiores dificuldades para a maioria dos praticantes. Escolher a atividade ou esporte é crucial pois nem sempre podemos realizar o que desejamos, seja pelo preço, acesso, tempo ou localidade, sendo assim o mais importante é sair da inércia e começar a se movimentar, seja com

exercícios em casa, hospital, academia ou clube.

Muitas vezes o abandono da prática de atividades ocorre nas primeiras semanas, principalmente devido ao excesso de carga (muito peso), alta intensidade ou falta de resultados a curtíssimo prazo. Não desanime, não é atoa que muitos médicos indicam caminhadas, mas você deve dosar o tempo e intensidade do exercício, alongar e iniciar seu programa com atividades aeróbias é uma boa opção, se ocorrer dores musculares ou algum tipo de desconforto excessivo, como dores no peito ou tonturas, procure um profissional de saúde. A exemplo cardiopatas devem fazer atividades devem fazer atividades de curta duração e intensidade baixa, devido a sua fragilidade cardiovascular. Vá com calma, até Deus descansou no sétimo dia da criação do universo. Comece aos poucos respeitando seus limites, é muito importante um exame médico liberando o praticante para realizar exercícios.

1.MOTIVAÇÃO E EQUILÍBRIO

Se for liberado por um médico você deve iniciar seu programa de treinamento respeitando sua idade, valências, experiência e nível de treinamento.

Trace objetivos viáveis, pois querer avançar além dos seus limites pode ser prejudicial ao progresso das atividades realizadas. Se você possui uma baixa no seu condicionamento mental e físico, vá com paciência, o sedentarismo pode ser vencido, o mais importante é dar o passo inicial e começar a se movimentar, seja realizando tarefas domésticas ou realizando algum tipo de atividade que acelere o metabolismo.

Exercitando-se o organismo libera endorfinas: adrenalina e noradrenalina, que são essenciais para um bom funcionamento cerebral e melhoram a condição psicológica. Com o tempo, as tarefas rotineiras parecerão mais fáceis e sobrará mais energia para aproveitar seu tempo disponível aumentando o seu nível de bem estar.

Exemplo de treino:

1. Respire profundamente
2. Feche os olhos
3. Imagine coisas boas(rios, montanhas, flores)
4. Respire
5. Alongue-se

Procure realizar algum tipo de ginástica ou atividade física.

É bom dosar as tarefas diárias de forma que seu dia seja agradável. Não adianta querer fazer tudo ao mesmo tempo ou intensificar muito uma atividade que se deseja melhorar logo. As conquistas vem com tempo, paciência e dedicação. Deixe fluir naturalmente. Não se cobre tanto, o que vem fácil vai mais fácil ainda. Pra que ter pressa? Seja equilibrado! As conquistas são mais valorosas quando o esforço é feito de forma sensata e perspicaz. Seja manso como a pomba, esperto como a serpente.

2. MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO

Jesus Cristo subiu ao monte para meditar, a meditação é milenar, com as tarefas do dia a dia muitas vezes não nos damos tempo para meditar, é bom termos um tempo para nós mesmos, pensar em nossas vontades, sonhos e como solucionar problemas, transcendendo abrimos espaço em nossas mentes para um mundo, talvez de fantasia o que também é bom.

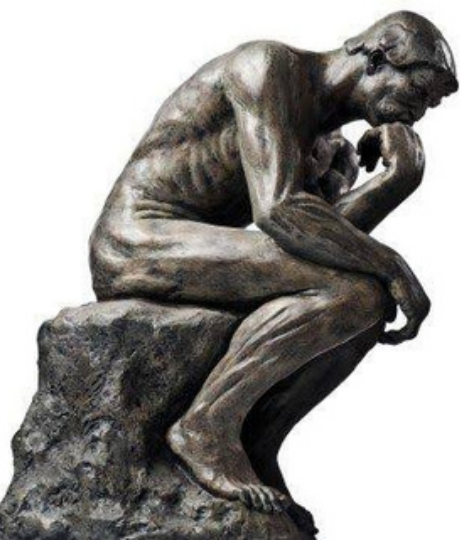
Agora um passo importante, devemos ter um espaço mental fictício, uma casinha, um castelinho, uma sala, aí vai de sua criatividade e individualidade. É nossa igreja mental, coloque somente suas prioridades, é seu refúgio.

Demorei um tempo para construir meu "castelo mental", vá aos poucos, e lembre-se em um elevador normalmente só cabem 6 pessoas. Não exagere, pois pode te causar um brainstorm negativo e você ao invés de ter um refúgio terá problemas.

Não receba estranhos ou pessoas hostis, não é necessário fogão, geladeira, cafeteira; não é uma casa é seu plano espiritual e mental. Organize-se entre sua mente e se comunique com você mesmo ou com os que você ama, não confie em ninguém que vai dar opinião ou desanimar seu "castelo"

ele é muito particular, imponha as mãos sobre a estrutura, ore e reze e crie barreiras contra o maligno, vivemos uma era digital, proteções podem e devem ser criadas. Mas tudo em sua mente.

Agora você formou seu "refúgio", entre nele e medite, você pode fechar os olhos e pensar sobre seus valores. Tem amigos que acrescentam muito no relaxamento, mas



2. MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO

não faça festas ou eventos, é algo muito individual e pode ser destrutivo.

Se invadirem sua mente ore e reze, clame a Deus, peça ajuda dos anjos.

Eu também possuo um corpo espiritual ao qual tenho meus dons, tipo um avatar quase indestrutível depende de meu caráter, meus propósitos, minhas causas. Cada um possui seus dons e não há limites para buscar dons.



3. HIDRATAÇÃO E VESTIMENTAS

Como se deve iniciar um exercício em relação a como se vestir e que líquidos consumir.

Primeiro deixe de lado a estética. Normalmente a pessoa que está iniciando não possui os melhores calçados, mais adequados e blusas, shorts e calças de qualidade, muitas vezes um chinelo é a opção e dar voltas no quarteirão é a academia (alguns tem cachorros), e em casa não é possível trabalhar os músculos, com flexões, abdominais, agachamentos e alongamentos, não pense muito, coloque uma roupa leve e ação!

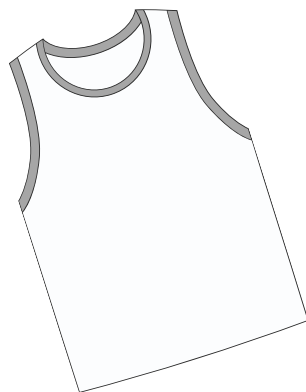
Aposto que depois ou antes, muitas vezes estamos muito cansados, exauridos, porque não tomar um suco e comer uma fruta antes, ou água. Água sempre foi a melhor forma de se hidratar, a maior parte do corpo é H₂O, então cuide de seu templo. Idosos e obesos tem maior necessidade de água, nada melhor que chegar em casa exausto e beber um copo d'água.

Em relação a vestimentas, super-aquecer e perder líquidos com intuito de perder peso não é o ideal na maioria dos casos apenas perde-se líquidos e sais minerais. Esse método é usado por atletas para pesagem, mas no dia seguinte a pesagem se não comer e se hidratar poderá competir debilitado.

Cada ser humano perde e ganha líquidos de forma única, portanto conheça-se e saiba seus limites e necessidades tanto quanto a água quanto a alimentação.

Espero que você encontre seu espaço no treinamento não ligue para roupas desconfortáveis ou seu chinelo velho.

26°C é o ideal para se realizar um programa de exercícios pois o nosso organismo não gasta energia fazendo nosso corpo ficar menos quente, normalmente a resistência alimenta então o que você está esperando? Uma carta do papa?



4. ALONGAMENTOS E FLEXIBILIDADE

Alongar antes ou depois do exercício? Tanto faz antes ou depois ou ter um tempo exclusivo para alongar. As fibras musculares bem alongadas diminuem as dores e aumentam a força contrátil, uma fibra muscular bem alongada alivia a tensão nos músculos, não e atoa que atletas estão sempre alongando, tanto para melhorar a performance e evitar lesões. A diferença entre flexibilidade é a amplitude articular, para aumentar a capacidade do movimento é necessário em muitas atividades esportivas. Portanto, seja você um atleta ou praticante é importante alongar-se.



5. GENÓTIPO E FENÓTIPO

As características genéticas são determinadas desde o nascimento, são predeterminadas. Porém se você estudar fizer exercícios e alimentar-se bem desde pequeno ajuda a desenvolver suas valências. Praticando você vai se desenvolver e melhorar mesmo diante das limitações e dificuldades. Já o fenótipo é mais fácil de ser trabalhado, você pode possuir uma memória muscular e mental da infância, porém se você se tornar diabético ou hipertenso, isso não nasceu com você e pode ser curado através de um tratamento adequado e esforço. Se você está acima do peso ou com pouca massa muscular lembre-se que só depende de você para alcançar resultados satisfatórios.

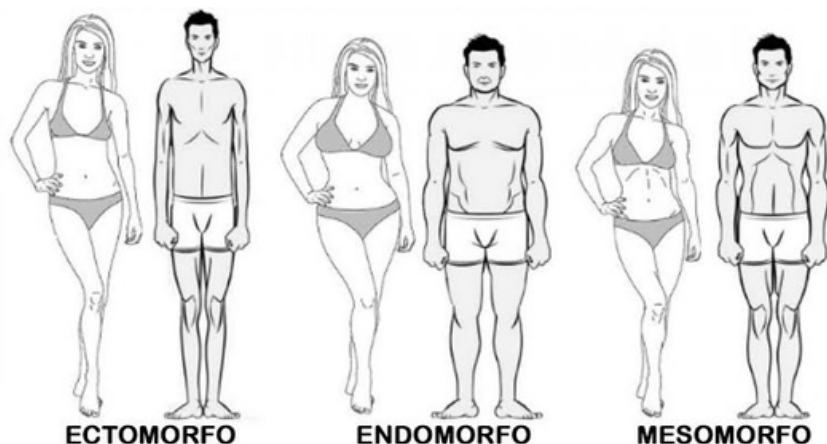


6. COMPOSIÇÃO CORPORAL E **SOMATOTIPO**

90% do nosso corpo é composto por água, porém devido as conexões celulares cada parte específica de nosso organismo tem sua função e formação química.

Uma das formas em se definir os principais e mais evidentes componentes são 4: músculos, gordura, ossos e órgãos, vísceras e parte líquida, a porcentagem de cada um desses componentes varia de acordo com cada indivíduo. Se uma pessoa possui maior percentual muscular ela é mesomorfa. Se possui um percentual maior de gordura ela é endomorfa, e se possui uma linearidade (longilíneo) ela é ectomorfa.

Os componentes corporais estão em constante relação, o ideal é fortalecer as relações (%s) mais fracas e fortalecer enfatizando também as valências mais fortes.



7. RESISTÊNCIA, FORÇA E HIPERTROFIA

Cada pessoa possui predominância de uma valência. Devemos fortalecer o lado mais fraco, sem esquecer-se da valência mais forte.

Se seu volume muscular for pequeno, não significa que você possui pouca força. Há casos em que a pessoa possui muita massa muscular e não levanta tanto peso

O princípio da hipertrofia é realizar exercícios com muita carga e poucas repetições (de 7 a 10). Já a resistência se faz com uma carga mais baixa e mais repetições (de 15 a 20) na musculação.

É necessário um tempo para hipertrofiar, pois é no repouso (24 horas) que ocorre o anabolismo (reconstrução das fibras musculares) após o catabolismo (quebra das fibras) realizado no exercício. Além de ser necessário uma dieta equilibrada com proteínas de carboidratos.

Já a resistência deve ser trabalhada de forma progressiva de acordo com seus limites e objetivos.

O endurance de triatletas, por exemplo, requer uma dedicação diária e um planejamento de curto e longo prazo.

É comprovado que a atividade de militares são efetivas, mesmo sendo realizados exercícios todos os dias (abdominais, flexões, agachamento, barra e paralela).

Atenção a que método e esporte vai escolher para suprir suas necessidades, saiba que perseverar é fundamental e tome cuidado com o overtraining (excesso de treinamento) e seja realista com suas limitações.



8. FISIOLOGIA E BIOQUÍMICA



A fisiologia do exercício se resume em 3 fases:

1. ATP-CP → instantes iniciais da contração muscular (5 a 10 segundos)
2. Glicólise → Glicose sanguínea como fonte energética (10 a 20 minutos)
3. Síntese de colesterol → uso da gordura como fonte energética (30 minutos ou mais)

As fibras musculares formadas por sarcômeros dependem do açúcar (glicose) e é através dos impulsos nervosos, na bomba de sódio(Na) e potássio(K) que ocorre a ação das miofibrilas que contraem e formam movimentos e tônus muscular.

O estiramento muscular, que é a lesão nas fibras musculares, pode ser causado por excesso de carga ou tempo. Já a dor tolerável depois das atividades físicas podem ser minimizadas com banana, batata doce e outros alimentos. Já o tônus muscular pode ser melhorado com gelatina (colágeno). Independente de seu objetivo, aja com moderação e paciência, pois os resultados vêm com regularidade e persistência.

9. BIOMECÂNICA E ERGONOMIA

Equilíbrio muscular é um dos fundamentos da biomecânica, o movimento para ser bem realizado requer articulações e músculos saudáveis, além de possuírem padrões de limites do movimento, que são de suma importância para evitar encurtamentos musculares e alcance articular. Flexibilidade é ter um músculo bem alongado e limites articulares plenos.

No trabalho, em escritório ou em casa, muitas vezes os movimentos ou falta deles podem causar problemas como LER (lesão por esforço repetitivo). Portanto há uma necessidade de se corrigir a postura e realizar exercícios e alongamentos.



10. DIETA E ALIMENTAÇÃO

Há duas máximas quando se fala de dieta:

1. Balanço energético: consumir uma quantidade compatível com o seu gasto energético. Exemplo: comer menos do que gasta para emagrecer.
2. Dieta balanceada: consumir alimentos com qualidade. Exemplo: comer carboidratos, proteínas e gorduras.

Ainda existem as dietas clínicas, que normalmente proíbem a ingestão de alguns alimentos e priorizam outros.

Quando se trata de dietas, não se pode deixar de falar em dieta do tipo sanguíneo, que é baseada nas toxinas que cada alimento estimula. E a dieta Gracie, que prioriza frutas combinadas e alimentos saudáveis (baseada no PH).



11. SUPLEMENTOS E ESTERÓIDES

A suplementação é usada em larga escala por praticantes de atividades físicas e também em casa.

Lembre-se que as dosagens indicadas são baseadas em atletas de alto rendimento, portanto, veja qual dosagem é mais adequada e qual suplemento é necessário.

Vitaminas também têm sucesso, como Centrum e Ômega 3-6, que são boas opções, mas deve-se verificar a necessidade de suplementação antes.

Muitos fazem uso de esteróides, porém essa abordagem requer acompanhamento profissional com doses, tempo e remédios estipulados individualmente.



12. AÇÚCAR E ADOÇANTES

O mais importante é saber que adoçante também engorda e deve ser usado com cautela.

A quantidade de açúcar é primordial, pois além de definir o gosto, define o número de calorias.

Usar açúcar mascavo é uma boa opção.

