



## Perguntas & Respostas

### 1. Posso beber água durante o exercício?

Não só pode como deve beber água durante a atividade física para manter o equilíbrio do corpo e sua hidratação. Além disso, a água participa de funções muito importantes como: mobilização das gorduras, contração muscular, meio de transporte para nutrientes, reações metabólicas e controle da temperatura corpórea. Durante o exercício deve se tomar cerca de 200ml de água a cada 15 minutos.

### 2. Posso fazer exercício durante a menstruação?

Pode sim, mesmo sentindo o desempenho prejudicado, o que é normal. A mulher deve se esforçar para não quebrar a seqüência de treinamento. Os cuidados que devem ter e quanto uma alimentação e uma hidratação adequada.

### 3. Quanto tempo de atividade física devemos fazer por dia?

Depende tanto do condicionamento do praticante como do seu objetivo. Em geral, a atividade não pode ter menos que 30 minutos.

### 4. Quantos dias por semana é o ideal para se fazer exercício?

Novamente o condicionamento e o objetivo do aluno vão definir isso, mas o indicado é, no mínimo 3 vezes por semana.

### 5. É possível perder gordura em partes isoladas do corpo (gordura localizada)?

O corpo utiliza três substratos energéticos como fonte de energia, um deles são as gorduras, e não é possível direcionar de onde será retirada a gordura utilizada pelos músculos durante atividade, então se perde gordura com exercício como um todo e não em partes isoladas.

### 6. Qual o melhor período do dia para fazer atividade física?

O período que o praticante considera melhor. É aconselhável manter sempre o mesmo período dia para uma melhor adaptação do organismo e para atingir melhores resultados.

### 7. O que é melhor fazer exercícios com peso em pé ou sentado?

Depende da pessoa e do exercício. O importante é que a posição seja cômoda e não prejudique as articulações.

### 8. Devo encaixar o quadril nos exercícios com peso?

Quando se realiza um exercício em pé ou sentado não, pois a retificação da coluna (deixá-la reta) pode ser prejudicial às curvaturas da coluna devem ser respeitadas. Em exercícios deitados caso dos abdominais não há problema em se encaixar o quadril.

### 9. Quando devo alongar, antes ou depois da atividade física?

Antes e depois. Antes para preparar a musculatura evitar possíveis lesões e depois para um relaxamento dessa mesma musculatura. Em dias de muito frio é recomendado uma atividade aeróbia leve antes dos alongamentos.

**10. Como deve ser a respiração durante os exercícios com peso?**

Em princípio o praticante deve se preocupar em respirar o mais natural possível, tomado sempre cuidado em não prender a respiração o que pode ser prejudicial em alguns casos como, por exemplo, em praticantes hipertensos.

**11. Pode-se fazer exercício durante a gravidez?**

Se a futura mãe já for praticante pode, sem problemas, lógico que o treinamento tem que ser reduzido com o passar do tempo e sempre com acompanhamento médico. Já mulheres que nunca praticaram atividade física e querem começar só por que engravidaram não é indicado a pratica de atividade física durante a gestação.

**12. Por que sentimos dor no dia seguinte à atividade física intensa?**

O trabalho muscular causa micro lesões normais nos músculos e isto acarreta em dores. Estas não devem perdurar por mais de dois treinos, se persistirem pode significar que o treino é forte demais para o praticante e deve ser revisto pelo professor.

**13. De que maneira consigo melhorar meu condicionamento físico?**

Para um bom condicionamento físico é necessário praticar freqüentemente atividades que englobem força, resistência e flexibilidade.

**14. Um hipertenso pode praticar atividade física? O que acontece com sua pressão arterial durante o exercício?**

Não só pode como deve, sempre feita com acompanhamento de um profissional e com respaldo médico, um programa de atividade física bem feita ajuda na redução dos níveis de pressão arterial.

**15. Quais os perigos de se realizar atividades físicas em jejum?**

Praticar exercícios em jejum deve ser evitado, pois essa pratica pode causar um estado de hipoglicemia e, como consequência disto: desmaios, fraqueza, dores de cabeça e etc.

**16. O que são câimbras?**

São nódulos de tensão muscular, suas causas ainda não são bem definidas, mas geralmente estados de fadiga muscular, exaustão, acúmulo de lactato ou falta de alguns sais minerais quase sempre acompanham as câimbras. Para evitá-las é preciso ter uma alimentação equilibrada, realizar exercícios na intensidade adequada e não se esquecer dos alongamentos.

**17. Suar emagrece?**

Não. O suor corresponde a perda de água e sais minerais, que devem ser repostos. A diminuição de peso resultante de se transpirar muito é atribuído a perda de água e não de gordura, portanto não emagrece.

**18. Ginástica passiva dá algum resultado?**

Apenas num primeiro momento e tão somente com indivíduos sedentários. À medida que os músculos vão adquirindo certa resistência o estímulo da ginástica passiva se torna ineficaz.

**19. Como funciona o gel redutor?**

O gel redutor é geralmente feito a base de cânfora. Esta contém substâncias que possibilitam desidratação do local por aquecimento local, causando a diminuição do volume por algumas horas, porém, não a queima de gordura.

**20. É saudável eliminar os carboidratos da dieta?**

Não. Nenhum nutriente deve ser eliminado da dieta, principalmente o carboidrato, que desempenha diversas funções entre elas, é a principal fonte de energia do organismo. A glicose é indispensável para a manutenção do tecido nervoso e, sob circunstâncias normais, é a única fonte de energia para o cérebro. Além disso, as dietas ricas em gorduras podem trazer problemas cardiovasculares em longo prazo.

**21. Se fizer musculação com muito peso corro risco de ficar muito musculosa (mulheres)?**

Não. Naturalmente as mulheres não atingem grandes volumes musculares pela quantidade reduzida do hormônio testosterona que o principal responsável pelo ganho de massa muscular as mulheres tem cerca de 10 vezes menos este hormônio que os homens, fazendo com que as mulheres atinjam um ganho muscular comparado com os homens.

**22. Fazendo musculação a pessoa fica menos flexível?**

Não. O trabalho muscular correto já possui uma fase de alongamento, o que evita a diminuição da flexibilidade e em alguns casos ajuda até a melhorar, mais isso não significa que uma boa sessão de alongamentos não deva ser feita.

**23. Em que circunstâncias devo tomar suplementos alimentares?**

Apenas quando há deficiência de algum nutriente na dieta da pessoa. Exemplo: vegetariano que tem uma dieta pobre em proteínas de alta qualidade.

**24. Quais os efeitos colaterais dos esteróides anabolizantes?**

Problemas cardíacos, problemas renais, ginecomastia, agressividade, descontrole em todo sistema hormonal, enfarto, esterilidade, em mulheres pode ocasionar o aparecimento de pelos e alterações na voz entre outros.

**25. Musculação prejudica o crescimento de adolescentes?**

Não se a atividade for condizente com a idade do praticante e se for bem conduzida a musculação pode ajudar no processo de crescimento e no ganho de massa óssea pelos adolescentes.

**26. Qual a velocidade ideal para se executar os exercícios de musculação?**

Depende do objetivo do treino. Em geral, alunos de academia devem realizar os exercícios com velocidade moderada para lenta, a utilização, por exemplo, de execuções rápidas são utilizadas mais com atletas em que a atividade deles exija.

**27. O que é hipertrofia muscular?**

É o aumento do volume ( tamanho) das células musculares causando portanto o aumento do músculo.

**28. Se fizer atividade física durante um tempo e depois para corro o risco de engordar?**

Esse risco ocorre se o praticante consumir o mesmo número de calorias que consumia na época que treinava, pois o que matem o peso e um balanço calórico equilibrado ou seja consumir o mesmo número de calorias que é gasto quando esse balanço calórico fica positivo o número de calorias consumido e mais que o gasto o risco de engordar existe.

**29. Exercícios abdominais diminuem a barriga?**

Ele ajuda na perda de gordura como qualquer exercício, pois queima caloria mais como já foi dito antes não a perda de gordura localizada realizando exercícios específicos para aquela região a principal função dos exercícios abdominais e a de fortalecer a musculatura abdominal muito importante para manutenção de uma boa postura protegendo a coluna.

**30. Exercitar-se com roupa pesadas e sacos plásticos colados ao corpo trazem resultado quanto ao emagrecimento?**

Definitivamente não! Está prática pode levar o indivíduo a uma desidratação, pois irá provocar o aumento da sudorese perdendo líquidos e sais minerais, isso provoca uma perda de peso momentânea dando uma falsa sensação de emagrecimento.