

TREINAMENTO AERÓBICO E SUA EMPREGABILIDADE NA PERCA DE GORDURA CORPORAL

Érica Prata de Oliveira¹, Cristiane Pereira Guimarães², Caroline Lacerda Alves de Oliveira³, Heitor da Silva Pedro⁴, Bruna Cristina de Assis⁵, Lucas Dias Alves Pereira⁶, Thaís Lopes da Rocha⁷

¹Mestre em Desenvolvimento Local, Docente UNIFACIG, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, prata.ERICA@gmail.com

²Mestre em Desenvolvimento Local, Docente UNIFACIG, UNIFACIG, Município-MG, guimaraes.pereira.cris@gmail.com

³Mestre em Desenvolvimento Local, Docente UNIFACIG, UNIFACIG, Município-MG, carolinecarola@hotmail.com

⁴Especialização em Bases Fisiológicas do Treinamento Personalizado, Nutrição Esportiva e Medicina Avançada, Docente UNIFACIG, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, heitor_888@hotmail.com

⁵Graduanda em Educação Física Bacharelado, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, brunaassis875@gmail.com

⁶Graduando em Educação Física Licenciatura, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, 2010566@sempre.unifacig.edu.br

⁷Graduanda em Educação Física Bacharelado, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, tlopesdarocha@gmail.com

Resumo: O treino aeróbico é quando se faz exercícios por longos períodos de tempo em que utilizam oxigênio para gerar energia muscular. Esse tipo de treinamento melhora a capacidade funcional do corpo, e usa os lipídios como a principal fonte de energia, fazendo uma oxidação dos mesmos durante o exercício. Portanto o exercício aeróbico em jejum é eficiente na perda de gordura corporal, embora existam outras práticas mais aconselháveis e com melhores resultados. Este estudo tem como objetivo evidenciar os benefícios e efeitos do treinamento aeróbico à perda de percentual de gordura; destacar como treinamento aeróbico em jejum pode ser eficaz para essa perda e ressaltar o impacto para além das técnicas, deste tipo de exercício ao rendimento físico/psicológico do indivíduo.

Palavras-chave: Aeróbico; Exercícios; Percentual; Saúde; Treinamento.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

AEROBIC TRAINING AND ITS EMPLOYABILITY IN BODY FAT LOSS

Abstract: Aerobic training is when you exercise for long periods of time that use oxygen to generate muscle energy. This type of training improves the ability and function of the body, and uses lipids as the main source of energy, making an oxidation of them during the exercise. Therefore, fasted aerobic exercise is efficient in the loss of body fat, although there are other more advisable practices with better results. This study aims to highlight the benefits and effects of training aerobic to loss body fat percentage; highlight how fasted aerobic training can be effective for this loss and highlight the impact beyond the technicalities of this type of exercise to the individual's physical/psychological performance.

Keywords: Aerobic; Exercises; Percentage; Health Training

INTRODUÇÃO

Na busca por uma vida saudável e estética desejável, nos deparamos com diversas modalidades de treinamento físico, podendo ter diversas finalidades tais como perda de peso, melhor condicionamento físico, cardiovascular, além de fortalecimento e ganho de massa muscular. Uma das escolhas iniciais de quem quer perder peso é a atividade aeróbica sendo uma das mais buscadas, além do principal efeito que na saúde corporal, esse treinamento é benéfico para a parte psicológica do indivíduo. O aeróbico pode ser feito apenas com a ajuda de uma roupa adequada e um bom tênis, ou seja, com o uso do próprio corpo, o que facilita a prática.

Segundo Hernandez (2012) a Federação Internacional de Medicina do Esporte recomenda que todos os indivíduos entrem em um programa de exercícios aeróbico de forma regular, podendo consistir em várias atividades como corrida, caminhada, natação, remo, ciclismo entre várias outras atividades. Desde que se controle a intensidade e sejam evitadas atividades mais intensas também podem ser praticados esportes coletivos.

A proposta é entender qual o real impacto físico desse tipo de exercício, o entendimento que se dará através da análise técnica é de como o corpo reage a estes estímulos, mas também uma análise mais subjetiva e comportamental, que visará entender como o indivíduo, na prática, lida com os resultados do exercício aeróbico, mais do que isso, como a percepção de esforço e gasto, pode trabalhar tanto o físico e a parte psicológica do aluno, isso pois as técnicas dá a obtenção de resultados satisfatórios.

Este estudo tem como objetivo evidenciar os benefícios e efeitos do treinamento aeróbico à perda de percentual de gordura corporal; destacar como treinamento aeróbico em jejum pode ser eficaz para essa perda e ressaltar o impacto para além das técnicas, deste tipo de exercício ao rendimento físico/ psicológico.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura. A pesquisa bibliográfica foi realizada através de coletas de dados obtidos de artigos selecionados entre fevereiro à junho de 2022. Os artigos foram selecionados a partir de busca utilizando as palavras chaves aeróbico, exercícios, percentual, saúde e treinamento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

BENEFÍCIOS E A IMPORTÂNCIA NA OBSERVAÇÃO DOS EXERCÍCIOS AERÓBICOS

Para além da contribuição da perda de percentual de gordura corporal, esse treinamento para além de tudo, deve-se também ser valorizado a importância na aceitação do indivíduo, em seu comprometimento, sua manutenção, e a sua própria percepção de estar caminhando ao resultado. Segundo Costa et. al (2007) a prática regular de exercícios físicos traz além dos benefícios fisiológicos, os psicológicos, tais como: melhor sensação de humor, autoestima, bem estar, assim como redução da ansiedade, tensão e depressão.

Par o autor Bean (1999), o exercício aeróbico traz diversos benefícios considerados psicofisiológicos, dentre eles, a redução e/ou manutenção das taxas de porcentagem de percentual de gordura, e a maior capacidade de queima de gordura durante o exercício e durante o descanso (atividade lipolítica).

[...] o treinamento aeróbico fornece numerosos benefícios para os praticantes de treinamento de força como:

- reduz à gordura corporal/mantém baixo as porcentagens de gordura corporal;
- aumenta a capacidade do corpo de queimar gorduras durante os exercícios e nos períodos de descanso;
- melhora a composição corporal;
- melhora o bem-estar cardiovascular (estamina);
- reduz o estresse e a ansiedade;
- melhora a confiança, a autoestima e o humor;
- reduz a pressão sanguínea, o colesterol e o risco de problemas cardíacos (BEAN, 1999, p. 64).

Cosenza (2001), em seus estudos afirma que a intensidade deve ser numa faixa de 70% a 75% do VO₂ máx. Jenkins (2000), já descreve que é a partir de 55% do VO₂máx é suficiente para uma melhora no sistema cardiovascular e muscular. Ele comprova e demonstra uma relação da frequência cardíaca máxima com o VO₂máx, veja na figura a seguir.

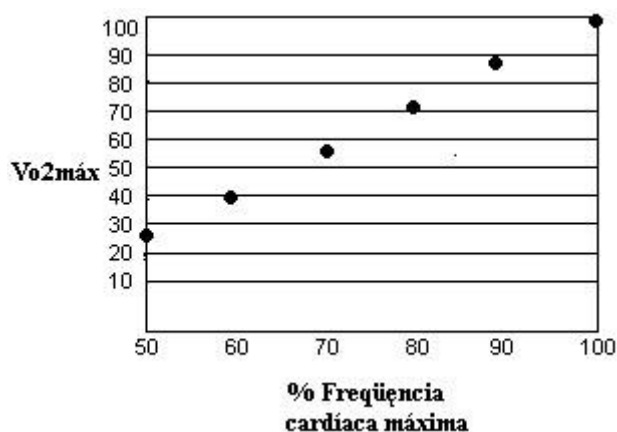


Figura 1 – % Frequência cardíaca máxima (Fonte: JENKINS, 2000)

A praticar atividades físicas de forma inadequada pode gerar uma série de problemas, então é fundamental contar com a orientação de um profissional com conhecimento embasado em estudos eficazes e comprovados antes de iniciar a prática de atividades físicas; e isso vale desde o treinamento para o iniciante ao avançado. Vale alertar que esse tipo de treinamento pode não ser bom para todos os públicos, devido ao fator da individualidade e determinantes biológico.

A prática do treinamento aeróbico pode levar a hipoglicemia em pessoas mal condicionadas, isso porque o corpo vai utilizar a glicose de mais fácil acesso, que no caso seria o acesso a através da corrente sanguínea. Segundo GELONEZE et al, a hipoglicemia ocorre quando há uma queda em excesso nos níveis de glicose, frequentemente abaixo de 70 mg/dl, com aparecimento rápido de sintomas, sendo eles fome, tontura, fadiga, palidez, pele fria e úmida, visão turva e confusão mental.

EFEITOS DO TREINAMENTO AERÓBICO NA MELHORIA DA SAÚDE E DA ESTÉTICA

Quando o objetivo é diminuir o percentual de gordura corporal, o treinamento aeróbico está em destaque, pois facilita a mobilização e a utilização dos ácidos graxos como principal fonte energética (GUEDES Jr.; GUEDES, 1998). O treinamento aeróbico aumenta o fluxo sanguíneo para todas as partes do corpo, ajuda a baixar a pressão arterial, controlar o açúcar no sangue, fortalece os músculos, ajudando assim a manter a mobilidade à medida que os anos vão passando; ou seja, melhora a capacidade funcional do corpo.

Quem pratica o treinamento aeróbico normalmente perde consideravelmente a medida da circunferência abdominal e o percentual de gordura. Esse fato pode ser explicado devido aos exercícios aeróbicos possuírem uma tendência de metabolizar mais gordura em relação aos outros exercícios existentes, consequentemente acontece a realização do ciclo de Krebs pelo organismo (NAHAS, 2013). Esse caminho metabólico é responsável pela estimulação das fibras musculares avermelhadas, que por sua vez são oxigenadas e conseguem reaproveitar a energia, ou seja, o lactato que é produzido não se acumula durante sua produção, retornando a corrente sanguínea, por ser uma atividade de longa duração.

Esse tipo de treinamento causa pouco efeito sobre o volume muscular, isso acontece, pois, o treinamento aeróbico exige mais das fibras musculares vermelhas e menos das fibras musculares brancas. A perda de gordura corporal auxilia em uma melhora significativa na saúde do organismo humano, pois com percentual mais baixo de gordura corporal evitam-se problemas cardíacos que desencadeiam hipertensão e hipercolesterolemia., evitam-se também o diabetes. (GOMES, 2009; NAHAS, 2013).

Com o passar dos anos o corpo humano sofre várias mudanças fisiológicas, ou seja, ele se altera quimicamente. O exercício físico é essencial para todos os públicos, inclusive os idosos, pois ajuda a desenvolver resistência, flexibilidade, equilíbrio e força muscular. Levando-se em consideração a idade os exercícios devem ser feitos com todo cuidado possível para garantir a segurança, assim evitando quedas e lesões. De acordo com Raso et al o exercício aeróbico e com pesos é o suficiente para o desempenho da vida diária, pois melhora a capacidade funcional do corpo.

AERÓBICO EM JEJUM

O treino aeróbico em jejum é feito sem uma alimentação prévia, e por conta disso o corpo começa a recrutar a gordura de forma mais eficiente, isso devido ao corpo utilizar o lipídeo como primeira fonte de energia. De acordo com Bruce, o treinamento aeróbico deve ser feito na parte da manhã com aproximadamente 12 a 14 horas em jejum. Em termo de predominância, no aeróbico em jejum o corpo começa antes a queimar gordura, entre 10 a 15 minutos contra os 30 a 35 minutos do aeróbico alimentado.

Para Silva et al, 2006 a prática dos exercícios aeróbicos deve ser de forma regular e de intensidade baixa ou moderada, e tem sido recomendada para perda de gordura corporal. Levando em consideração que a proporção de lipídios em relação ao consumo oxidado durante o exercício aeróbico de baixa intensidade é maior do que durante o exercício de alta intensidade.

Entretanto Haluch (2014) acredita que possa existir vantagem metabólica de se fazer aeróbico em jejum para indivíduos experientes treinados. Mas além de tudo ele defende que os exercícios devem ser realizados em uma intensidade moderada ou alta, para assim otimizar o metabolismo de forma mais eficaz, estimulando assim os hormônios lipolíticos que favorecem a queima de gordura.

De acordo com os estudos de et al Carvalho a prática do treinamento aeróbico está associada à uma melhora da capacidade de realização de exercícios submáximos prolongado, e ao um aumento da capacidade aeróbica máxima, do volume sistólico entre outros tipos de modificações, que irão acontecer dependente do condicionamento físico do indivíduo.

A figura a seguir representa a contribuição de substratos energéticos durante diferentes atividades físicas. Figura por (CARNEVALI JUNIOR et al, 2013).

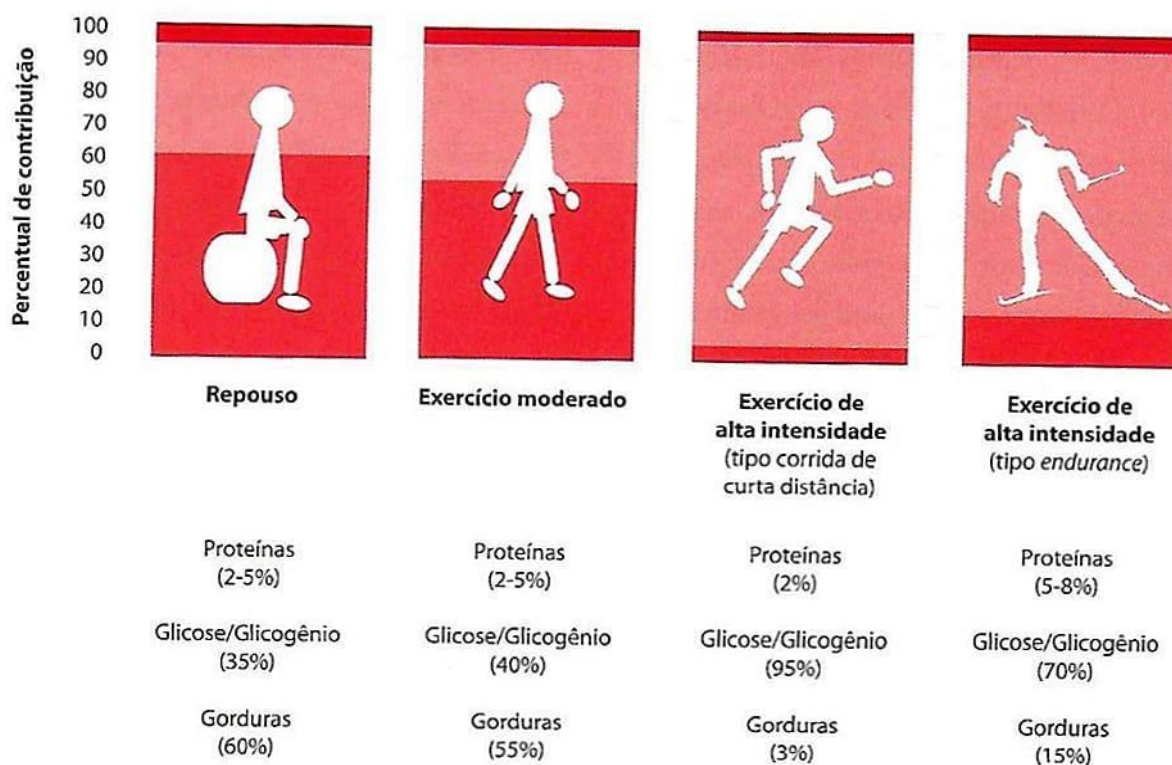


Figura 1 – Contribuição de substratos energéticos durante diferentes atividades físicas (Fonte: CARNEVALI JUNIOR et al, 2013)

CONCLUSÃO

Através da revisão bibliográfica feita conclui-se que dentre os benefícios do treinamento aeróbico e suas observações, é que a prática regular de exercícios físicos traz além-benefícios fisiológicos e funcionais, também traz os benefícios psicológicos. Foi evidenciada que a uma redução das taxas de porcentagem de percentual de gordura corporal devido á pratica do treinamento aeróbico. Verificarmos nas pesquisas as intensidades em que deve ser feito o treinamento aeróbico, segundo alguns pesquisadores que usamos de base para a construção do artigo, onde cada um mostra intensidades diferenciadas.

Nos dados da pesquisa notamos que á pratica do exercício aeróbico em jejum evidencia com o tempo a perda da medida da circunferência abdominal e o percentual de gordura corporal, devido aos exercícios aeróbicos possuir uma tendência de metabolizar mais gordura em relação aos outros exercícios.

Vale ressaltar que observamos também em nossa revisão que a prática do treinamento aeróbico em indivíduos mal condicionados pode trazer danos a saúde ao invés de benefícios, como a hipoglicemia, então é de extrema importância que o aluno tenha um acompanhamento do profissional da área especializado para melhor atende-lo e evitar danos.

Além disso, nossa revisão mostrou que a atividade física é um importante meio de prevenção para retardar os efeitos dos anos, sendo se suma importância também para o público idoso, pois ajuda significativa na resistência, flexibilidade, equilíbrio e força muscular. Então podemos concluímos que o exercício físico é fundamental em qualquer idade, e é uma alternativa eficaz para prevenir doenças e cuidar da saúde, assim sendo um meio de ter uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BEAN, A. **O guia completo de treinamento de força**. 1ed: São Paulo. 1999, p.323.

COSENZA, P. I. C. **Influência do volume de uma atividade aeróbia de intensidade moderada no desempenho subsequente de força**. Disponível em: <http://web.ugf.br/lires/volu.htm> Acesso em 23 de maio de 2022.

COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA; José Antônio Caldas. Revista. **Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão**; Departamento de Psicologia - UFF, v. 19 - n. 1, p. 269-276, Jan./Jun. 2007.

GELONEZE, Bruno; LAMOUNIER, Rodrigo N.; COELHO, Otavio R. **Hiperglicemia pós-prandial: tratamento do seu potencial aterogênico**. Arquivo Brasileiro de Cardiologia. Vol.87, n.5, São Paulo, nov. 2006.

GENTIL, Paulo. **A verdade sobre aeróbico e emagrecimento**. 2000.

HALUCH, Dudu. **Exercício aeróbico e eficiência metabólica**. 2014.

HERNANDEZ, A. J. Perspectivas profissionais da medicina do esporte. **Revista de Medicina**, [S. l.], v. 91, n. 1, p. 9-13, 2012. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v91i1p9-13. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/58949>. Acesso em: 7 junho 2022.

JENKINS, M. **Introdução a monitores de frequência**. Disponível em: <http://www.vivaesporte.com.br/artigos/tein2.cfm>. Acesso em 13 de maio de 2022.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6ª Ed. Londrina: Midiograf, 2013.

RASO, Greve. **Exercício aeróbico ou pesos melhora o desempenho nas atividades da vida diária de mulheres idosas**. Rev Bras Med Esporte – Vol. 18, no 2 – Mar/Abr, 2012.

SABA, F. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**. São Paulo: Takano Editora, 2003.

SILVA, Adriano Eduardo Lima; ADAMI, Fernando; NAKAMURA, Fábio Yuzo; OLIVEIRA, Fernando Roberto de e GEVAERD, Monique da Silva. **Metabolismo de gordura durante o exercício físico: mecanismos de regulação**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. 2006.