



Verão

Um gatilho para a mudança

O verão está chegando e nós, que passamos o ano todo ocupados, não nos preocupamos em cuidar do nosso corpo como deveríamos. Como de costume, sempre temos que lidar com a seguinte questão: será que ainda dá tempo de mudar?

E se eu disser que sim, você faria? Mergulhe nestas dicas e prometa para você mesmo que vai conseguir!

1. Treine em uma intensidade maior!

A atividade física quando feita de forma intensa promove maiores resultados em perda de gordura e em aumento de massa magra.

2. Tempo não é o problema!

Estudos comprovam que métodos de treinamento como o TABATA, que consiste em apenas 4 minutos de esforço máximo, trazem resultados superiores ou iguais a corridas contínuas (exercícios aeróbicos) realizadas por tempo superior a eles.

3. Aprenda a fazer o TABATA de forma simples e em diversas modalidades.

Você pode usar esteira ou correr na rua, andar de bicicleta, subir e descer escadas, pular corda, tocar corda naval, fazer polichinelos, abdominais, flexão de braço e até mesmo agachamentos com o próprio peso do corpo.

O protocolo consiste em fazer 5 a 10 minutos de aquecimento seguidos de 20 segundos de exercício na sua intensidade máxima (por exemplo: correr o mais rápido possível em 20 segundos), descansar por 10 segundos na sequência e assim sucessivamente até completar os 4 minutos.

4. Vale lembrar que o método será mais efetivo se feito correndo ou pedalando do que só fazendo abdominais, pois são atividades que trabalham o corpo de forma mais intensa. Mas nada impede de mesclar os exercícios em uma sessão de atividade, principalmente para iniciantes, como no exemplo a seguir:

- 4 minutos de atividade mesclando 4 exercícios, fazendo cada um deles 2 vezes.



20 segundos pulando, descanse 10 segundos, repita



20 Segundos agachando, descanse 10 segundos, repita



20 segundos de abdominal, descanse 10 segundos, repita



20 segundos de flexão, descanse 10 segundos, repita

Mayara Carvalho | Profissional de Educação Física CREF 027374-G/MG

REFERÊNCIAS

DEL VECCHIO, F. B.; GALLIANO, L. M.; COSWIG, V. S. Aplicações do exercício intermitente de alta intensidade na síndrome metabólica. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2013. p. 669-687. Disponível em:

<<https://pt.scribd.com/document/251520189/3302-7142-1-PB>>. Acesso em: 21 nov. 2017.

JABBOUR, G.; IANCU, H. D.; PAULIN, A. . Effects of High-Intensity Training on A naerobic and Aerobic Contributions to Total Energy Release During Repeated Supramaximal Exercise in Obese Adults. Sports Med Open. 2015;1(1):36. Epub 2015 Oct 20. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4612325/>>. Acesso em: 21 nov. 2017.

TABATA, I. et al. Effects of moderate-intensity endurance and highintensity intermittent training on anaerobic capacity and VO2max. Med Sci Sports Exerc. 1996;10:1327-1330. Disponível em:

<http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/1996/10000/Effects_of_moderate_intensity_endurance_and.18.aspx>. Acesso em: 21 nov. 2017.