

Exercício Físico e Obesidade



Disciplina : Obesidade e Exercício Físico
Profa Dra Ellen Cristini de Freitas

Quadro 5.3 Classificação de modalidades de exercício aeróbio^a

Essa lista contém exemplos de quantidades moderadas de atividade física. Atividades mais vigorosas, como subir escadas e correr, requerem menos tempo (15 min). Entretanto, atividades menos vigorosas, como lavar e encerar o carro, requerem mais tempo (45-60 min).

Atividades do tipo A	Atividades do tipo B	Atividades do tipo C	Atividades do tipo D
<ul style="list-style-type: none"> ■ Ciclismo (em área coberta) ■ Caminhada ■ Hidroginástica ■ Dança lenta 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jogging e corrida ■ Remo^b ■ Subida de escadas^b ■ Escalada simulada^b ■ Esqui nórdico^b ■ Treinamento elíptico^b ■ Spinning ■ Dança rápida 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dança aeróbica ■ Aeróbio em banco ■ Patinação ■ Esqui nórdico (ao ar livre) ■ Pular corda ■ Natação 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Basquete ■ Esqui ■ Handebol ■ Esportes com raquete ■ Caminhada longa

^a As atividades do tipo A requerem habilidade e aptidão física mínimas; as atividades do tipo B requerem aptidão física média mas mínima habilidade; as atividades do tipo C requerem habilidade e níveis médios de aptidão física; as atividades do tipo D são esportes recreativos e devem ser prescritos apenas como complemento de um programa regular de exercícios aeróbicos.

^b Atividades em equipamentos.



Sumário

- Periodização para emagrecimento

- Apresentação de trabalhos

- Perguntas e respostas em atividade física e emagrecimento

- Periodização para emagrecimento

1. Definir os objetivos do Programa de treinamento;
2. Analisar o histórico de treinamento do indivíduo e descrever o seu perfil;
3. Listar recursos físicos;
4. Selecionar as avaliações a serem realizadas para o controle de cada capacidade/ variável importante do programa;
5. Analisar o calendário do indivíduo e definir a duração de cada período;



- Periodização para emagrecimento

6. Selecionar as capacidades físicas gerais e especiais;
7. Definir os métodos de treinamento utilizados para cada capacidade física;
8. Definir a duração do macrociclo e de cada período;
9. Definir o tempo destinado para cada fase do período preparatório;
10. Distribuir e classificar os mesociclos no macrociclos;
11. Definir e classificar os mesociclos no macrociclo;



- Periodização para emagrecimento

12. Determinar os momentos das avaliações ao longo da periodização;
13. Definir o grau de importância de cada capacidade física em cada microciclo;
14. Definir o número de sessões dedicadas a cada capacidade física em cada microciclo;
15. Descrever um microciclo de avaliações (controle);
16. Descrever um microciclo de cada fase do macrociclo com suas respectivas sessões de treinamento;





Periodização para emagrecimento

1. Definir os objetivos do Programa de treinamento

✓ Reduzir o percentual de gordura,



✓ Aumentar Massa Magra,



✓ Melhorar o condicionamento físico.

Periodização para emagrecimento

2. Analisar o histórico de treinamento do indivíduo e descrever o seu perfil;

- ✓ Histórico de treinamento;
- ✓ Lesões;
- ✓ Composição Corporal;
- ✓ Atividade física.

Tempo e detalhes sobre seu comportamento sedentário	5 anos; trabalha como caixa de banco, atualmente permanece longos períodos sentado.
Atividades físicas realizadas no passado	Corrida, musculação e basquetebol (treinos técnicos/táticos/físicos/jogos reduzidos e competições amadoras)
Composição corporal e outros parâmetros atuais	35% de gordura, 1,88 m, 106 kg; IMC = 29,9
Histórico de lesões/doenças/uso de medicamentos	Não teve nenhuma lesão/cirurgia, mas relata sentir dores no joelho, após engordar descobriu hipertensão. O médico sugeriu atividade física e não receitou nenhum medicamento.
Preferências por atividades físicas	Gosta de caminhada/corrida, musculação e basquetebol.

Periodização para emagrecimento

3. Listar recursos físicos e carga horária semanal disponível;

Exemplos de disponibilidades de horários de treinamentos físicos.

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08h00	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível
09h00	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível
10h00	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível
10h30	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível
12h00						Disponível
13h30						Disponível
14h00						Disponível
14h30						Disponível
16h30						Disponível
17h00						
17h30						
18h00						
18h30						
19h30	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	
20h00	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível
21h00	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	
22h00	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	Disponível	

Periodização para emagrecimento

3. Listar recursos físicos e carga horária semanal disponível;

Exemplo de disponibilidade de recursos e locais para treinamento

	Pista	Sala de musculação	Piscina
Segunda	Disponível	Disponível	
Terça	Disponível	Disponível	Disponível
Quarta	Disponível	Disponível	Disponível
Quinta	Disponível	Disponível	Disponível
Sexta	Disponível	Disponível	Disponível
Sábado	Disponível	Disponível	Disponível
Domingo		Disponível	

Periodização para emagrecimento

4. Selecionar as avaliações a serem realizadas para o controle de cada capacidade/ variável importante do programa;

Exemplo:

Objetivo: ↓ Gordura Corporal

- ✓ Composição Corporal;
- ✓ Força;
- ✓ Flexibilidade;
- ✓ Capacidade Aeróbia.

Periodização para emagrecimento

5. Analisar o calendário do individuo e definir a duração de cada período;

Exemplo:

- ✓ 5 Meses de período de preparação;
- ✓ 1 mês de período de manutenção.



O Período de Manutenção pode ser utilizado quando os resultados são alcançados e os objetivos passam a ser de estabilização dos níveis de aptidão.

Periodização para emagrecimento

6. Selecionar as capacidades físicas gerais e especiais;

Capacidades Físicas	
GERAIS	ESPECIAIS
Resistência Aeróbia	Potência Aeróbia
Força Resistente	Resistência Anaeróbia
Força Máxima	Hipertrofia
Flexibilidade	

Periodização para emagrecimento

7. Definir os métodos de treinamento utilizados para cada capacidade física;

Capacidades físicas	Métodos
Resistência Aeróbia	Contínuo/intervalado
Resistência Anaeróbia	Intervalados Extensivo e Intensivo
Força Resistente	Circuito/Série múltiplas
Força Resistente (Hipertrofia)	Pirâmide crescente e decrescente
Força Máxima	Repetição
Flexibilidade	Estático/Passivo

Periodização para emagrecimento

8. Definir a duração do macrociclo e de cada período;

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho
Períodos	Preparatório					Transitório

Período Preparatório: assegurar o desenvolvimento das capacidades gerais e especiais, ou seja, fase de preparação geral e preparação especial.

Período Transitório: recuperação completa do organismo e serve como elo entre os diferentes macrociclos.

Periodização para emagrecimento

9. Definir o tempo destinado para cada fase do período preparatório;

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho
Períodos	Preparatório					Transitório
Fases	Geral		Especial			Transitório

Periodização para emagrecimento

10. Distribuir e classificar os mesociclos no macrociclos;

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Períodos	Preparatório					Transitório
Fases	Geral			Especial		Transitório
Mesociclos	Preparatório 1	Preparatório 2	Preparatório 3	Preparatório 4	Preparatório 5	Recuperativo

Mesociclo
Preparatório

- ✓ Período de 2 a 7 semanas (microciclos);
- ✓ Uma das funções fundamentais do mesociclo é a de fornecer uma caráter contínuo de progressão de cargas.

Periodização para emagrecimento

10. Distribuir e classificar os mesociclos no macrociclos;

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Períodos	Preparatório					Transitório
Fases	Geral			Especial		Transitório
Mesociclos	Preparatório 1	Preparatório 2	Preparatório 3	Preparatório 4	Preparatório 5	Recuperativo

Mesociclo
Recuperativo



Assegurar a restauração completa dos sistemas musculares e energéticos utilizando predominantemente baixos volumes de cargas de trabalho.

Periodização para emagrecimento

11. Definir e classificar os mesociclos no macrociclo;

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Periodos	Preparatório					Transitório
Fases	Geral			Especial		Transitório
Mesociclos	Preparatório 1	Preparatório 2	Preparatório 3	Preparatório 4	Preparatório 5	Recuperativo
Microciclos	CO P P P	R P P P	R P P CO	P P P P	CO P P P	CO R R R

P (microciclo de preparação); CO (microciclo de controle); R (microciclo Recuperativo)

Microciclos de treinamento

Efeito adaptativo biológico, elevando os níveis de aptidão física.

Subdivididos segundo o objetivo do trabalho e do treinamento.

Periodização para emagrecimento

Microciclo de Preparação

Microciclo de Controle

Desenvolver a capacidade de desempenho das capacidades físicas priorizadas neste microciclo.

Composto por procedimentos, normalmente testes físicos, como processo de avaliação.

O microciclo é caracterizado pela progressão sucessivas das cargas de trabalho.

É planejado geralmente no final das etapas de treino e visa avaliar a aptidão geral e traçar novas metas.

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Periodos	Preparatório					Transitório
Fases	Geral			Especial		Transitório
Mesociclos	Preparatório 1	Preparatório 2	Preparatório 3	Preparatório 4	Preparatório 5	Recuperativo
Microciclos	CO P P P	R P P P	R P P CO	P P P P	CO P P P	CO R R R

P (microciclo de preparação); CO (microciclo de controle); R (microciclo Recuperativo)

Microciclo recuperativo: o objetivo principal é assegurar a restauração completa dos sistemas musculares e energéticos, utilizando baixo volumes de cargas de trabalho.

Periodização para emagrecimento

12. Determinar os momentos das avaliações ao longo da periodização;

Meses	Janeiro			Fevereiro			Março			Abril			Maio			Junho								
Períodos	Preparatório															Transitório								
Fases	Geral									Especial						Transitório								
Mesociclos	Preparatório 1			Preparatório 2			Preparatório 3			Preparatório 4			Preparatório 5			Recuperativo								
Microciclos	CO	P	P	P	CO	P	P	P	CO	P	P	P	CO	P	P	P	CO	P	P	P	CO	R	R	R
Controles	X				X				X				X				X				X			

Periodização para emagrecimento

13. Definir o grau de importância de cada capacidade física em cada microciclo;

Meses	Janeiro			Fevereiro			Março			Abril			Maio			Junho								
Períodos	Preparatório															Transitório								
Fases	Geral									Especial						Transitório								
Mesociclos	Preparatório 1			Preparatório 2			Preparatório 3			Preparatório 4			Preparatório 5			Recuperativo								
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Microciclos	CO	P	P	P	CO	P	P	P	CO	P	P	P	CO	P	P	P	CO	P	P	P	CO	R	R	R
Controles	X				X				X				X				X				X			
Capacidades	Análise Qualitativa (3 = alta ênfase; 2 = média ênfase; 1 = baixa ênfase)																							
Potência Aeróbia	3									2						3								
Res. Anaeróbia	1			2			3			1														
Força Resistente	3			3			2			2														
Força Máxima	1			3			2			1			1											
Força Resist. Hipertrofia	1			1			3			3			1											
Flexibilidade	2			2			1			1			2											

Alta

Média

Ênfase adaptativa para a capacidade

Manutenção ou baixa

14. Definir o número de sessões dedicadas a cada capacidade física em cada microciclo;

Periodização para emagrecimento

Meses	Janeiro	Fevereiro	Marco	Abril	Maió	Junho
Períodos	Preparatório					
Fases	Geral		Especial			Transitorio
Mesociclos	Preparatório 1	Preparatório 2	Preparatório 3	Preparatório 4	Preparatório 5	Recuperativo
Semanas	1 2 3 4	5 6 7 8 9	10 11 12 13	14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	
Microciclos	CO P P P	CO P P P	CO P P P	CO P P P	CO P P P	CO R R R
Controles	X	X	X	X	X	X
Capacidades	Análise Qualitativa (3 = alta ênfase; 2 = média ênfase; 1 = baixa ênfase)					
Potência Aeróbia	3		2			3
Força Anaeróbia	1		2			3
Força Resistente	3		2			2
Força Máxima	1		2			1
Força Elástica Hipertrofia	1		3			3
Flexibilidade	2		2			1
Pot. Aeróbia	2 3 3 3 3	2 3 3 3 3 1 3 3	1 2 2 2 2 2 1 1	1 1 1 1 1 1 2 2	2 2	2 2
For. Anaeróbia	0 0 0 0 0 0 0 0 1 1 1 1	1 1 1 1 1 2 2 2 2 1 3 3 3 1 0 0 0 0				
Força máxima	2 3 3 3 3 2 3 3 3 2 2 2 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1					
Força máxima	0 0 0 0 0 0 0 0 1 2 2 2 1 1 1 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0					
Força resistente hipertrofia	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 2 2 2 2 0 3 3 3 0 0 0 0 0					
Flexibilidade	1 2 2 2 1 2 2 2 1 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 1 1 1 1 1					
Total de capacidades no microciclo	5 8 8 8 8 5 8 8 8 6 9 9 6 8 8 8 8 5 8 8 8 4 4 4 4 4					

Periodização para emagrecimento

15. Descrever um microciclo de avaliações (controle);



- ✓ Ordem de aplicação dessas avaliações;
- ✓ Influenciar negativamente no resultado da próxima avaliação;
- ✓ Avaliações que podem causar maiores “danos” devem ser colocadas no final do microciclo;

Dias / período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Manhã	Composição Corporal	Potência Aeróbia	Descanso	10RM	Descanso
Tarde	Flexibilidade	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

Periodização para emagrecimento

16. Descrever um microciclo de cada fase do macrociclo com suas respectivas sessões de treinamento;

Microciclo
Período:
Preparatório
Fase: Geral

Descrição dos exercícios de força:

- Leg Press,
- Mesa flexora,
- Mesa extensora,
- Supino Reto,
- Puxador frente,
- Elevação lateral,
- Rosca direta,
- Tríceps na polia,
- Panturrilha em pé e
- Abdominais.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Cap. Física	Pot. Aeróbia + Flexibilidade	Força Res. -----	Pot. Aeróbia	Força Res. -----	Pot. Aeróbia + Flexibilidade	Força Res.	-----
Volume	50' + 3 Exercícios 6 x 45"	10 Exercícios 3x12	60'	10 Exercícios 3x12	45' + 3 Exercícios 6 x 45"	10 Exercícios 3 x 12	-----
Intensidade	Limiar Anaeróbia + Máxima	Zona de RM	Limiar Anaeróbio	Zona de RM	Limiar Anaeróbia + Máxima	Zona de RM	-----
Pausa	15"	Séries: 60" Exercícios: 2'		Séries: 60" Exercícios : 2'	15"	Séries: 60" Exercícios: 2'	-----
Velocidade de Duração		Lento		Lento		Lento	-----

Periodização para emagrecimento

16. Descrever um microciclo de cada fase do macrociclo com suas respectivas sessões de treinamento;

Microciclo
Período:
Preparatório
Fase: Especial

Descrição dos exercícios de força:

- Leg Press,
- Mesa flexora,
- Mesa extensora,
- Supino Reto,
- Puxador frente,
- Elevação lateral,
- Rosca direta,
- Tríceps na polia,
- Panturrilha em pé e
- Abdominais.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Cap. Física	Força Res. máxima	Força Res. Hipertrofica (A) + Pot. Aeróbia	Res. Anaeróbia	Força Res. Hipertrofi ca (B)	Res. Anaeróbia	Força Res. + Pot. Aeróbia	-----
Volume	4 exercícios 3 x 4 repetições	9 exercícios 4 x 8-12 rep.	10 x 400m	10 Exercícios 4x 8-12 rep.	6 x 1000m	10 Exercícios 3 x 15 rep. + 20'	-----
Intensidade	Zona de RM	Zona de RM	40% acima da vel. do Limiar	Zona de RM	10% acima da vel. do Limiar	Zona de RM + 10% abaixo do Limiar anaeróbio.	-----
Pausa	2 a 5' entre séries e exercícios	Entre séries: 1'. Entre exercícios: 2 a 3'	2 a 6' passiva	Entre séries: 1'. Entre exercícios: 2 a 3'	2 a 4' passiva	Entre séries: 30". Entre exercícios: 2 a 3'	-----
Velocidade de Duração	Lenta	Lenta		Lenta		Lenta	-----

Periodização para emagrecimento

16. Descrever um microciclo de cada fase do macrociclo com suas respectivas sessões de treinamento;

Microciclo
Período:
Preparatório
Fase: Especial

Descrição dos exercícios de força:

- Supino reto,
- Agachamento,
- Leg press,
- Desenvolvimento anterior com barra.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Cap. Física	Força máxima	Força Res. Hipertrofica (A) + Pot. Aeróbia	Res. Anaeróbia	Força Res. Hipertrofica (B)	Res. Anaeróbia	Força Res. + Pot. Aeróbia	-----
Volume	4 exercícios 3 x 4 repetições	9 exercícios 4 x 8-12 rep.	10 x 400m	10 Exercícios 4x 8-12 rep.	6 x 1000m	10 Exercícios 3 x 15 rep. + 20'	-----
Intensidade	Zona de RM	Zona de RM	40% acima da vel. do Limiar	Zona de RM	10% acima da vel. do Limiar	Zona de RM + 10% abaixo do Limiar anaeróbio.	-----
Pausa	2 a 5' entre séries e exercícios	Entre séries: 1'. Entre exercícios: 2 a 3'	2 a 6' passiva	Entre séries: 1'. Entre exercícios: 2 a 3'	2 a 4' passiva	Entre séries: 30". Entre exercícios: 2 a 3'	-----
Velocidade de Duração	Lenta	Lenta		Lenta		Lenta	-----

Periodização para emagrecimento

16. Descrever um microciclo de cada fase do macrociclo com suas respectivas sessões de treinamento;

Treino A: Supino Reto, Supino inclinado, voador, rosca scott, rosca concentrada, rosca direta, panturrilha em pé, panturrilha sentado, abdominal supra.

Treino B: Barra fixa, remada curvada, remada aberta, tríceps francês, tríceps testa, tríceps na polia, leg press, agachamento, afundo, abdominal infra

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Cap. Física	Força máxima	Força Res. Hipertrofica (A) + Pot. Aeróbia	Res. Anaeróbia	Força Res. Hipertrofica (B)	Res. Anaeróbia	Força Res. + Pot. Aeróbia	-----
Volume	4 exercícios 3 x 4 repetições	9 exercícios 4 x 8-12 rep.	10 x 400m	10 Exercícios 4x 8-12 rep.	6 x 1000m	10 Exercícios 3 x 15 rep. + 20'	-----
Intensidade	Zona de RM	Zona de RM	40% acima da vel. do Limiar	Zona de RM	10% acima da vel. do Limiar	Zona de RM + 10% abaixo do Limiar anaeróbio.	-----
Pausa	2 a 5' entre séries e exercícios	Entre séries: 1'. Entre exercícios: 2 a 3'	2 a 6' passiva	Entre séries: 1'. Entre exercícios: 2 a 3'	2 a 4' passiva	Entre séries: 30". Entre exercícios: 2 a 3'	-----
Velocidade de Duração	Lenta	Lenta		Lenta		Lenta	-----

Periodização para emagrecimento

16. Descrever um microciclo de cada fase do macrociclo com suas respectivas sessões de treinamento;

Microciclo
Período: Transitório
Fase: Transitória

Descrição dos exercícios de força:

- Agachamento,
- Mesa flexora,
- Stiff,
- Supino reto,
- Puxador aberto,
- Elevação frontal,
- Rosca direta,
- Tríceps francês,
- Panturrilha em pé e
- Abdominais.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Cap. Física	Pot. Aeróbia	Força Res.	-----	Pot. Aeróbia	Flexibilidade	-----	-----
Volume	50'	10 Exercícios 3x15	-----	45'	4 exercícios 6 x 1'	-----	-----
Intensidade	Limiar Anaeróbia	Zona de RM	-----	Limiar Anaeróbio	Máxima	-----	-----
Pausa		Séries: 60" Exercícios: 2'	-----		15"	-----	-----
Velocidade de Duração		Lento	-----			-----	-----