

LER PARA CRER
 REPORTAGEM: Afonso Alexandre FOTOS: Cedidas pelos entrevistados

A importância de seres fit

Estás a ver aquele momento em que olhas para o espelho e gostavas de mudar isto ou aquilo? Ou aquela sensação de estômago inchado? Ou mesmo estares em baixo sem saberes bem porquê? O fitness é uma área complexa que engloba várias vertentes, com destaque para o exercício físico, a nutrição e o bem-estar. Fomos falar com alguns profissionais desta área e trazemos-te as melhores soluções, dicas e erros de forma a dar-te o que precisas para começares a perceber o que significa realmente ser fit.

Nota prévia da redação: O que vamos partilhar contigo são informações gerais, sem o objetivo de te dar um plano de alimentação ou de treino para seguires. Se quiseres mudar o teu estilo de vida com segurança e de forma a obteres resultados, deves pedir ajuda profissional e personalizada, pois não há fórmulas exatas e cada corpo e mente reagem de forma diferente ao fitness.

OS PROFISSIONAIS



Jorge Galambo é licenciado em Educação Física, Desporto e Bem-Estar e tem formação especializada em treino funcional, cross training, treino personalizado e nível avançado em aulas de grupo. Tem 20 anos de experiência e já trabalhou nas principais superfícies de fitness em Lisboa.



João Brito é licenciado em Dietética e Nutrição, e tem uma Pós-Graduação em Nutrição Desportiva, sendo membro da Ordem dos Nutricionistas. Já foi nutricionista do Sporting Clube de Portugal nas modalidades de Futsal e Triatlo, sendo agora Nutricionista Desportiva no Fitness Hut.



Paula Marques iniciou o seu percurso profissional em 1998, tendo a licenciatura em Educação Física e Desporto, Especialização em Fitness. Já foi nadador salvador, professor de ginástica, personal trainer e docente em vários cursos de Formação. É atualmente a Diretora de Formação na MANZ Produções.



NOVEMBRO17
 maisuperior.com

MEXE-TE!

30 MINUTOS DE TREINO

Cada vez mais, parece que não há tempo para nada. E é verdade, até certo ponto. Se quiseres mesmo, podes arranjar um espaço na tua agenda. Tens 30 minutos disponíveis? Vamos imaginar que és uma pessoa que não pratica qualquer tipo de atividade física e que queres começar. Esta pode ser uma pequena *guideline* de um treino de meia hora:

 <p>Aquecimento</p> <p>Deves começar com um componente cardiorrespiratória, com um aquecimento corporal (opção mais fácil: andar rápida/correr) e com a ativação de algumas articulações.</p>	 <p>Treino</p> <p>Depois, deves ter um treino o mais diversificado possível, fazendo exercícios que te façam utilizar todo o corpo. O mais usual no treino é fazer 3 séries de 10/12 repetições cada. Se fores ao ginásio podes sempre pedir ajuda aos instrutores, mas ficas aqui com as bases de qualquer treino: flexão, agachamento, abdominal, rotações (bola, cabo) e o movimento de puxar (remada, elevação).</p>	 <p>Alongamento</p> <p>No final, podes acabar com um elemento de flexibilidade e depois com alongamentos.</p>
---	--	---

ERROS FREQUENTES

Se o teu objetivo for emagrecer ou ganhar massa muscular, a verdade é que é muito fácil cometeres erros. Alguns são cometidos por pessoas que conheces ou por quem faz vídeos para o YouTube. Tens de ter cuidado e precaver-te contra isso.



Segundo o *personal trainer* Jorge Galamba, quando se quer emagrecer muitas pessoas fazem escolhas infelizes, como deixar de comer como deve ser e/ou ir ao ginásio todos os dias. Ele considera que se uma pessoa sedentária passar a desenvolver uma atividade 3 vezes por semana **"já é muito bom"**. Isto porque o corpo precisa de descansar e a pessoa também, senão **"acaba por desistir porque o corpo não aguenta, porque provocou lesões, ou então porque se cansou a nível psicológico"**.



Em relação ao desenvolvimento da massa muscular, há o problema frequente das **"cargas exorbitantes"**. Os treinos de hipertrofia devem ser feitos 4 vezes por semana, nunca todos os dias, pois assim não permitem que o músculo se desenvolva. Em relação ao peso, a carga deve estar entre os 75 e os 85 por cento da força máxima, e não acima.

COMO DEVEMOS PROGREDIR NA CRIAÇÃO DE MASSA MUSCULAR?

Devemos criar adaptações anatómicas. O melhor é trabalhar grupos musculares maiores – coxa, peitoral, dorsal – de forma a criar defesas para que possamos trabalhar e otimizar as cargas, sem nos lesionarmos. Nestes treinos de hipertrofia, que não devem exceder os 4 por semana, devemos focar-nos em conseguir puxar, conseguir fazer rotações, ter força de centro e não tanto crescer em tamanho. Quando se começa, não faz sentido aumentar as cargas de série para série. O melhor é focarmo-nos em manter uma postura correta e uma boa técnica. Quando já controlamos o movimento, **"se queremos dar intensidade ao treino, porque não aumentar a carga?"**, aponta o PT Jorge Galamba.

CARREGAR COMPRAS TAMBÉM É EXERCÍCIO

Um estilo de vida saudável é algo que se faz todos os dias, não apenas nos dias de treino. A alimentação é um ponto chave, mas também não podes esquecer-te que, só porque andas a fazer exercício, não podes estar de papo para o ar o resto do tempo. Mexe-te! O tempo que passas a fazer exercício não vai servir-te para nada se te desleixares no resto e "compensares" assim o que tinhas perdido. Se tens a opção entre escadas e escadas rolantes, escolhe a primeira. Carrega os sacos prático acima, anda a pé, mantém-te ativo. Tens insónias? O PT Jorge Galamba dorme todas as noites que nem uma pedra. Se queres otimizar a tua performance no ginásio e na vida, é melhor deixares as noites para quando forem mesmo indispensáveis. E durante o sono que regeneramos músculo e, apesar das 8 horas serem a meta ideal, 6 horas bem dormidas já não é nada mau.

COME!






OS MACRO E OS MICRO

Os alimentos dividem-se em dois grandes grupos: Os Micronutrientes, que são compostos, na generalidade, pelas vitaminas e pelos minerais; e os Macronutrientes, compostos pelas proteínas, que são os tijolos que compõem os nossos músculos, os hidratos de carbono, que servem para dar energia (rápida) e as gorduras que também providenciam energia (lenta). Se não tens possibilidade de ir a um nutricionista, ou mesmo que vás, há apps que te podem ajudar na contagem destes componentes, como a *My Fitness Pal*. Não esperas que seja 100 por cento certo, porque tem sempre défice, mas é uma forma de iras controlando o que comes. [Dica: Arranja uma balança para pesares os alimentos, fica muito mais fácil].



ERROS FREQUENTES

Só porque praticas exercício físico não quer dizer que possas comer o que te apetece. Muito pelo contrário. Não queres que os 30 ou 60 minutos que passaste a dar tudo vão pelo cano abaixo, pois não?

 <p>Produtos Light</p> <p>Só porque comes produtos light/magros/0%, não quer dizer que não engordem... Este tipo de alimentos têm, por norma, uma redução ou nos hidratos de carbono ou nas gorduras, mas se comeres mais do que a tua conta estarás a perder os benefícios e, provavelmente, até a exceder a quantidade que deverias ingerir.</p>	 <p>Quantidades</p> <p>Algo também frequente e que se liga com isto é que, quando não se sabe as quantidades, acaba-se por comer demais, principalmente coisas com pouca proteína e pouca fibra - o controle das porções é das partes mais importantes de emagrecer ou de ganhar massa muscular.</p>	 <p>Rótulos</p> <p>Ler rótulos também acaba por ser um problema - quando as compras do supermercado não são bem feitas, não é possível fazer uma boa alimentação. Está disponível no NutriHut um vídeo onde o João Brás explica como se deve ler um rótulo, o que procurar, e como distinguir os bons dos maus alimentos.</p>
--	--	--

PERDER PESO

A forma de perder peso é, na teoria, bastante simples - a partir do momento em que o teu balanço energético é negativo, ou seja, gastas mais calorias do que as que ingeres, diminuis o teu peso. O número de refeições deve ser sempre entre as 5 e as 6, bem distribuídas ao longo do dia (algo que também se aplica com o objetivo de ganhar massa muscular). Na generalidade, claro que pode mudar de pessoa para pessoa - deve diminuir-se os hidratos de carbono, aumentar a proteína, as gorduras (boas) e a fibra. Esta última, principalmente, dá a sensação de estômago cheio.

O BOM, O MAU E O VILÃO

Comer bem começa no supermercado - se não compras bem, não comes bem. Mas o que são boas escolhas? O nutricionista João Brás não é contra as carnes vermelhas, principalmente porque são uma excelente fonte de ferro, mas destaca a vitela e as carnes mais magras. Nos hidratos de carbono, os melhores tipos de arroz são o basmati e o integral, e tentar sempre optar pela batata doce (cozida) e a massa integral também são pontos a favor. As leguminosas (feijão, grão, ervilha) têm muita fibra e boa proteína, sendo que saciam bastante. Em contraposição, a massa normal e demais produtos feitos com farinha branca refinada não são aconselhadas pois não têm fibra e o seu índice glicémico é mais elevado - neste último ponto, a batata é igualmente nefasta. Estas são razões que levam também a que estes alimentos te façam ficar com fome mais rapidamente.

GANHAR MASSA MUSCULAR

Para ganhar massa muscular, o déficit deve ser positivo. Com este objetivo, o exercício torna-se indispensável, pois sem ele o aumento será em massa gorda. A alimentação deve refletir um aumento dos hidratos de carbono, e uma diminuição da proteína e das gorduras. A proteína deve estar por volta dos 2,5 gramas por quilo, a gordura deve ser cerca de 20 por cento da alimentação e o resto serão os hidratos de carbono.

> Suplementação - sim ou não?

"Não é essencial, mas é importante", refere João Brás. A principal vantagem do suplemento é permitir uma recuperação mais rápida do treino. Mas se se conseguires ir buscar aos alimentos os nutrientes necessários, não faz tanto sentido optar pelo suplemento. Claro que para uma pessoa de 50kg será muito mais fácil ir buscar os nutrientes necessários ao que ingere, do que para uma com o dobro do peso, mas ambos precisam sempre de aconselhamento profissional, preferencialmente um nutricionista. Há dezenas de proteínas e de outros suplementos no mercado, mas apenas uma pessoa que conhece o nosso corpo e o nosso organismo pode indicar qual é o mais eficaz para nós.

MITOS VS FACTOS

<p>É bom beber sumos de fruta natural</p> <p>É melhor a fruta do que o sumo, porque com o sumo só vais beber água com açúcar e a vitamina e vai ficar a faltar a fibra. Um outro problema é que se calhar vais fazer um sumo de laranja espremida, e não farás só com uma laranja mas sim com três ou quatro, lavando-te a consumir três ou quatro vezes a tua porção de fruta para aquela refeição.</p>	<p>Devemos beber um litro e meio de água por dia</p> <p>Um litro e meio ou mais, depende da pessoa. Se fores um indivíduo que está o dia inteiro a trabalhar na rua, com calor, se calhar vais precisar de dois ou três litros. Já se fores uma pessoa que está no escritório o dia inteiro ao computador, se calhar o litro e meio vai chegar. Aplica-se aqui a regra de mais ou menos 30/35 ml por quilo de peso. E vai dar mais ou menos a quantidade de água que deves ingerir por dia.</p>
<p>O café faz mal à saúde</p> <p>É um sim e um não. Não, não faz mal, mas poderá fazer se for consumido em quantidades muito grandes. Foi publicado recentemente um estudo que refere que beber entre 3 a 4 cafés por dia é benéfico e seguro.</p>	<p>Comer antes de dormir, engorda</p> <p>Não. Aquilo que engorda é ingerir mais calorias do que aquelas de que precisas. Se precisares de 1000 calorias e se ingerires 1000 calorias, independentemente de ingerires a última refeição 10 minutos antes de ir para a cama ou duas horas antes, se não excederes aquela quantidade calórica não vais engordar.</p>
<p>A margarina é mais saudável que a manteiga</p> <p>Não, errado. A margarina é das piores coisas que podes ingerir. Já a manteiga não é das melhores, mas a margarina é ainda pior porque é muito processada.</p>	



(IN)FORMA-TE!

QUERO TRABALHAR NA ÁREA DO FITNESS, COMO FAÇO?

Há várias formas de o fazeres, porque o mercado português tem crescido brutalmente nos últimos anos. Caso te interesse, podes tirar uma licenciatura em Ciências do Desporto e a partir daí escolher o ramo que queres seguir, ou então entrar num curso de especialização tecnológica de 1250 horas, que te permite ter um título profissional. O formador Pedro Marques aconselha-te a procurares tendo em conta a formação com valor, ou seja, a veres para além dos conteúdos programáticos dos cursos. Como é que serão as aulas, que compromisso têm os professores/formadores para com os formandos, quais são as saídas profissionais, etc. E por muito que aprendas, a área do exercício físico, saúde e bem-estar tem algo que nunca podes esquecer – o curso é apenas o início da formação. Ao longo dos anos vais encontrando obstáculos, vais lidar com várias pessoas e várias fisionomias e só assim poderás evoluir realmente enquanto profissional.

NÃO QUERO TRABALHAR NO GINÁSIO MAS QUERO APRENDER MAIS...

Há vários locais onde podes ir para ter formação. Por exemplo, a formação da MANZ não é exclusiva para profissionais. Tem muitas vezes formação mais específica e/ou de curta duração, como por exemplo temáticas de suplementação para vegetarianos. Podes pesquisar online e procurar opções de formações ajustadas à tua carteira e ao tempo que tens disponível, que te permitirão aprender mais sobre a temática que te interessa.

O QUE É A MANZ?

A MANZ é uma entidade que trabalha há 20 anos na área do Fitness em Portugal, e tem várias áreas de negócio, entre as quais a formação. É também a representante oficial do sistema Les Mills no nosso país, produz eventos como o Iberanime, o 4Gamers e o maior evento de Fitness da Europa – o Portugal Fit. Ao longo dos anos, já passaram pela MANZ mais de 10 mil formandos, sendo que oferece cursos de pós-graduação/especialização, formação intensiva, especialização tecnológica e formação à medida.



DESCOBRER! #PORTUGALFIT 2017

O QUE É O PORTUGAL FIT?

É o maior evento de Fitness da Europa e vai juntar milhares de pessoas na Altice Arena no fim de semana de 25 e 26 de novembro. Divide-se em três grandes áreas: O Exercício, a Alimentação, e a novidade deste ano, a Mente. Dentro destas grandes temáticas vão existir várias atividades, desde aulas de grupo, compra de vestuário, treinos com PT's, reiki, hipnose desportiva, medicina tradicional chinesa, shi-wooking, alimentação alternativa, coaching nutricional, formação e muitas mais atividades.

MENTE SÃ, CORPO SÃO

Parecendo que não, as modalidades mais praticadas atualmente são aquelas ligadas ao *Body and Mind*, pois cada vez mais o público em geral procura o sentimento de pleno bem-estar. A MANZ tem como objetivo dar as ferramentas para que as pessoas tenham uma melhor

qualidade de vida e possam explorar as várias áreas englobadas pelo Fitness.

QUÃO IMPORTANTE É O EVENTO NO PANORAMA PORTUGUÊS?

Paulo Marques diz que é "**fundamental**", pois são muitos os profissionais e os praticantes que gostariam de poder aprender mais lá fora, mas não têm os recursos financeiros e/ou o tempo necessário. Destaca que a formação e os profissionais portugueses são cada vez mais reconhecidos no estrangeiro, mas que é também importante ouvir e aprender com pessoas fora da nossa esfera. Este evento não se destaca apenas na formação, mas também na oportunidade de *For Portugal a Move* com aulas de grupo de 200 a 300 pessoas, com os melhores profissionais, a junção de várias matérias e várias oportunidades deste enorme mundo que é o Fitness.

NOVEMBRO 2017 | Nº99 | MENSAL | REVISTA DE DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | NÃO PODE SER VENDIDA

ms **mais superior**

maissuperior.com

Facebook YouTube Twitter Instagram

MEGA WEB

RAZÃO AUTOMÓVEL

A
importância
de
seres fit

EM FORMA
Os melhores do basquetebol universitário

PLAYLIST
As canções salva-vidas de Mazgani

O fitness pode ajudar-te a perder peso, mas também a ganhar massa muscular e a adotar um estilo de vida saudável.

liderpapel