

Manual da saúde

150 perguntas e respostas
sobre exercício e vida saudável

ALEXANDRE VIEIRA

MANUAL DA SAÚDE

150 perguntas e respostas sobre exercício e vida saudável

Copyright © 2014 by Alexandre Arante Ubilla Vieira

Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Editora assistente: **Salete Del Guerra**

Capa: **Buono Disegno**

Imagens de capa: **fotos de ginástica: Pressmaster; corrida:**

Antonio Guillem/Shutterstock; sucos: Elena Shashkina

Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**

Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

Este livro não pretende substituir qualquer tratamento médico.

Quando houver necessidade, procure a orientação de
um profissional especializado.

Summus Editorial

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 – 7º andar

05006-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3872-3322

Fax: (11) 3872-7476

<http://www.summus.com.br>

e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor

Summus Editorial

Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado

Fone: (11) 3873-8638

Fax: (11) 3873-7085

e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

Prefácio	13
Apresentação	15

Parte 1 – Saúde, nutrição e suplementação

1. A ingestão de açúcar antes de uma atividade é indicada?	18
2. Quanto tempo devo esperar para praticar atividades físicas depois das refeições?	18
3. Pode-se praticar exercício físico em jejum?	18
4. Qual é o intervalo indicado entre a alimentação adequada e o início do exercício físico?	19
5. Durante o exercício, a falta de carboidrato no organismo é realmente perigosa? Por quê?	19
6. Como deve ser a alimentação de quem se exercita?	20
7. Devo beber ou comer durante o treino?	21
8. Qual é o melhor líquido para hidratação durante os exercícios?	21
9. Ao realizar exercícios físicos, o café pode ser estimulante?	22
10. O que são líquidos isotônicos? Posso ingeri-los durante os exercícios?	22
11. Usar diurético para emagrecer é realmente perigoso?	23
12. Por que é recomendável tomar suco de laranja após um treino de esforço?	23
13. Quanto líquido devo ingerir após uma atividade a fim de me hidratar?	23
14. Pode-se beber líquido durante o exercício?	24
15. É bom ingerir vitaminas durante a prática de exercícios?	24
16. Os aminoácidos podem ser considerados esteroides anabólicos?	25

Parte 2 – Saúde e fisiologia

17. Os géis anti-inflamatórios são indicados contra as dores musculares advindas do exercício físico? 28
18. Por que durante alguns exercícios os membros superiores ficam pesados e as mãos incham moderadamente? 28
19. Os anti-inflamatórios tópicos ajudam na recuperação de tensões musculares? 28
20. Durante alguns exercícios, principalmente os aeróbicos, ocorrem dores abdominais. Por quê? 29
21. É verdade que os aparelhos anunciados na mídia acabam com as gorduras localizadas no abdome? 29
22. É normal ficar com o corpo dolorido após o exercício? 29
23. Quais são os reais benefícios de exercícios aeróbicos, como corrida e futebol, entre outros? 30
24. O que é isometria e qual é o tempo correto para utilizar esse método? Ele serve para todas as pessoas? 31
25. O que significa limiar anaeróbio? 32
26. Sentir câimbras significa falta de cálcio? 32
27. Exercícios muito intensos podem trazer estresse físico?
O que fazer neste caso? 32
28. O que é dor muscular tardia? 33
29. Qual é a importância de calcular a frequência cardíaca? 34
30. O que são câimbras e por que elas aparecem? 34
31. O que é VO_2 máximo? 35
32. A musculação é considerada uma atividade aeróbia? 35
33. O que é ATP e qual é sua importância para o organismo? 36
34. O que são anfetaminas e quais são seus efeitos colaterais? 36
35. Qual é a maneira correta de tomar a pulsação? 37
36. O que é estiramento muscular? Que fazer caso ele aconteça? 37
37. O que significa “glicogênio”? 37
38. O que é quer dizer “coração de atleta”? 38
39. O que é tendinite de aquiles e como evitá-la? 38
40. O que significam os termos “overuse” e “overtraining”? 39
41. Quem se contunde mais durante a prática de exercícios físicos, homens ou mulheres? Por quê? 39
42. É recomendável inalar oxigênio para melhorar o rendimento durante a atividade física? 40
43. Exercícios aeróbicos hipertrofiam os músculos? 40
44. Respirar pela boca prejudica o rendimento? 40

45. O que é frequência cardíaca máxima e como calculá-la?	41
46. Qual é a frequência cardíaca ideal para quem quer emagrecer?	41
47. O que é distensão muscular?	42
48. O que são radicais livres?	42

Parte 3 – Saúde, terceira idade, crianças e mulheres

49. Pessoas na terceira idade podem praticar exercícios físicos?	46
50. Exercícios físicos para a terceira idade podem ser realizados com pesos?	46
51. É verdade que o exercício melhora a memória do idoso?	46
52. Exercício físico ajuda a crescer?	47
53. Crianças podem fazer musculação?	47
54. Crianças podem participar de caminhadas?	48
55. É verdade que criança sofre estresse físico?	48
56. Como o exercício ajuda a aliviar os sintomas da tensão pré-menstrual?	49
57. A corrida pode prejudicar a estética dos seios?	49
58. Anticoncepcional prejudica o rendimento?	49
59. Atividade física facilita o momento do parto?	50
60. Exercício físico diminui o tamanho das mamas?	50
61. A prática de exercícios físicos é recomendada durante a gravidez?	51
62. Durante a gravidez, quais são as contraindicações relacionadas aos exercícios?	52
63. A musculação “masculiniza” a mulher?	52
64. Em que parte do corpo a mulher tem mais força muscular?	53
65. Uma mulher pode treinar durante a menstruação? Por quê?	53
66. É verdade que mulheres que praticam exercícios têm menarca (primeira menstruação) tardiamente?	54
67. Exercício físico pode causar celulite?	54
68. Gestantes podem fazer hidroginástica? Quais os benefícios dessa prática?	55

Parte 4 – Saúde e doença

69. É verdade que o exercício físico, assim como o esporte, pode causar artrose?	58
70. Existe uma atividade mais indicada para quem é diabético?	58
71. O que é osteoporose e como o exercício físico age sobre ela?	59
72. É verdade que o exercício físico aumenta o bom colesterol (HDL) e previne a osteoporose?	59

73. Posso realizar exercícios todos os dias?	59
74. Uma pessoa com artrite ou dores nas costas pode fazer exercício físico?	60
75. Quem tem pressão alta pode realizar exercícios físicos?	60
76. Realizar exercícios e sentir dores no peito é um mau sinal?	60
77. Os exercícios podem auxiliar na prevenção da lesão por esforço repetitivo (LER)?	61
78. Os exercícios físicos podem evitar o câncer?	61
79. Quais são os efeitos dos exercícios no coração?	61
80. Quais são os melhores exercícios para pessoas cardíacas?	62
81. Quem sofre de asma pode realizar exercícios físicos?	62
82. Por que certas atividades físicas são propícias ao surgimento de micose? Como tratá-la?	63
83. Quem tem varizes pode praticar esportes e exercícios?	63
84. O que é uma tibialgia?	64
85. O que é fratura por estresse durante o exercício?	64
86. O esporte pode causar cefaleia?	64

Parte 5 – Dicas gerais e curiosidades

87. Por que o exercício físico é tão importante para a saúde?	68
88. Qual é a real necessidade de praticar exercícios?	68
89. Qual é o melhor exercício físico a ser praticado?	68
90. Durante a realização dos exercícios, posso utilizar bermudas térmicas? Elas são úteis?	69
91. Por que sentimos bem-estar após a prática de exercícios?	69
92. O que significa pé de atleta, tão comum em algumas atividades?	70
93. Que precauções devem tomar aqueles que se iniciam na prática de exercícios?	70
94. Como o exercício torna as pessoas mais saudáveis?	70
95. Qual é o melhor horário para se praticar exercícios?	71
96. É melhor nadar ou correr?	71
97. Posso utilizar gelo caso haja alguma contusão?	72
98. O que é “atividade física”?	72
99. Todas as pessoas devem praticar exercícios? Por quê?	72
100. O que é ginástica passiva e quais são seus benefícios?	73
101. Durante o exercício, qual é o melhor ponto para medir a pulsação?	73
102. É verdade que abdominal “diminui a barriga”?	73
103. Existe algum exercício só para tirar os pneuzinhos da cintura?	74

104. Quanta atividade física é necessária para melhorar e manter a saúde e o condicionamento físico?	74
105. O que é o impacto?	74
106. Quais são os principais cuidados ao realizar uma aula de ginástica aeróbica?	75
107. Que exercícios são adequados para uma pessoa sedentária?	76
108. Como posso me tornar fisicamente ativo?	76
109. Quem quer correr deve começar caminhando?	77
110. Em caso de lesões, uso gelo ou compressão?	77
111. O que é mais indicado, correr numa esteira ou ao ar livre?	77
112. Por que a pressão arterial sobe durante a realização de exercícios?	78
113. Como evitar que o exercício se torne prejudicial?	78
114. Com que frequência devo me exercitar e que atividades devo escolher?	78
115. Que exercícios e esportes queimam mais calorias?	79
116. Dormir mal reduz o rendimento durante os exercícios?	80
117. Que atividade devo realizar primeiro: musculação ou exercícios aeróbicos?	80
118. Quando a prática de exercícios é contraindicada?	81
119. RPG pode melhorar o desempenho cotidiano das pessoas?	81
120. O que é ginástica localizada e quais são suas vantagens?	82
121. O exercício rende mais quando feito de manhã ou à noite?	82
122. Todo exercício físico queima gordura?	83
123. Por que se deve respirar corretamente durante o exercício físico?	83
124. Até onde devo ir no alongamento?	84
125. Qual é a idade mínima para realizar exercícios físicos e participar de competições?	84
126. Por que o sono é tão importante para o esportista?	85
127. Por que o final de exercícios físicos deve ser leve?	85
128. Atletas jovens são mais equilibrados quando realizam exercícios físicos?	85
129. O fuso horário atrapalha o rendimento?	86
130. Durante o exercício só se deve usar camiseta branca?	86
131. Após parar o exercício por determinado período, em quanto tempo se perde a forma física?	86
132. Praticar exercícios uma vez por semana ajuda a ter condicionamento físico?	87

133. Durante os exercícios físicos, principalmente as corridas, podem ocorrer bolhas nos pés. Como evitá-las?	87
134. A corrida engrossa as pernas?	88
135. Por que em algumas atividades físicas o homem ganha da mulher?	88
136. Fazer somente musculação emagrece?.	89
137. Por que devemos fazer alongamento?	90
138. Qual é a importância do aquecimento?	90
139. Posso treinar várias vezes ao dia para melhorar minha performance?	90
140. Quem pratica corrida deve fazer musculação para melhorar o condicionamento?	91
141. Deve-se treinar “pesado” durante dias consecutivos?	92
142. É recomendável dormir antes de realizar exercícios físicos?	92
143. Deve-se fazer massagem antes de uma atividade física?	92
144. Um atleta pode fazer sauna normalmente?	93
145. Homens e mulheres podem correr juntos ou isso atrapalha o condicionamento físico e a concentração?	93
146. É verdade que exercícios melhoram a função intestinal? Por quê?	93
147. Adolescentes podem realizar corridas longas?	94
148. O que significa <i>jogging</i> ?	94
149. O que é necessário para fazer uma boa caminhada?	95
150. Exercício físico pode causar estrias?	96
Referências bibliográficas	97
Índice remissivo	101

Prefácio

O PONTO DE PARTIDA DESTA OBRA é surpreendentemente simples: ao explicar o processo dicotômico entre senso comum e conhecimento científico, Alexandre Vieira apresenta, de forma objetiva, perguntas e respostas que permeiam assuntos teóricos e práticos do universo da educação física e da atuação de professores, técnicos, especialistas e demais interessados, visando satisfazer a necessidade e a curiosidade dos indivíduos.

Para tanto, a obra é embasada em bibliografia e autores especializados em áreas como esporte, atividade física, saúde, nutrição, fisiologia e reabilitação. Seu objetivo é sanar dúvidas e derrubar mitos sobre exercício e atividade física.

O autor atenta ainda para a desmistificação de ideias equivocadas sobre a orientação, a prescrição e o planejamento de exercícios por meio de pesquisas e discussões que explicitam a verdade sobre os paradigmas da qualidade de vida e da promoção da saúde pela atividade física.

Percebendo a importância social da prática esportiva e da atividade física orientada, *Manual da saúde: 150 perguntas e respostas sobre exercício e vida saudável* representa uma ótima

ferramenta para aqueles que desejam aproveitar todos os benefícios de uma vida equilibrada e ativa.

EDUARDO NATALI DELLA VALENTINA
Especialista em Educação Especial e Inclusiva e
em Administração e Marketing Esportivo

Apresentação

O PRESENTE LIVRO, cuidadosamente produzido ao longo de diversos anos de trabalho, corresponde a uma realidade que, para muitos é tabu, mito ou algo a desvendar: a prática de exercícios físicos.

Na atualidade, com todo o apoio da tecnologia, ficou muito mais fácil obter informações sobre o que é bom ou não para o nosso corpo; porém, o que é verdade e o que é mentira?

Muitas vezes acreditamos naquilo que nos é dito sem nos perguntarmos se é realmente verdade, e com os exercícios físicos não é diferente.

A prática de exercícios é algo que exige conhecimento, tanto por parte do praticante como do profissional da saúde. Apesar disso, muitos indivíduos acreditam que o exercício só é eficaz quando o corpo fica todo dolorido, ou se enrolam em sacos plásticos para transpirar mais, o que pode agredir o organismo. E assim essas informações vão passando de pessoa para pessoa como se fossem verdades comprovadas. Mas muitas não são.

O material aqui apresentado visa servir como referência sobre o que é certo e o que é errado na prática de exercícios

físicos regulares. Seu público-alvo é, portanto, a população como um todo, trate-se de iniciantes na prática de exercícios, profissionais da área da saúde ou especialistas que queiram conhecer ainda mais esse universo.

Para tirar toda essas dúvidas, selecionei as 150 perguntas mais comuns sobre o assunto, do simples fato de beber água ao mais complexo questionamento sobre fisiologia. Espero que esta obra possa contribuir significativamente para a desmistificação de muitos tópicos sobre a prática das atividades físicas e ajude as pessoas a ter uma vida mais saudável. Boa leitura!

O AUTOR

PARTE 1

*Saúde, nutrição
e suplementação*

1. A ingestão de açúcar antes de uma atividade é indicada?

A ingestão de alimentos ou líquidos com açúcar deve ocorrer dez minutos antes do início de um exercício ou de uma competição. Quando se ingere açúcar uma hora antes de uma atividade, por exemplo, o pâncreas produz insulina, que pode causar uma hipoglicemia desagradável. Como durante o exercício o pâncreas não produz insulina, o açúcar ingerido pouco antes da atividade demora para ser absorvido e acaba se transformando em fonte de energia. É como se o atleta estivesse enganando o pâncreas.

2. Quanto tempo devo esperar para praticar atividades físicas depois das refeições?

Depende muito da refeição. Se a alimentação for leve, com saladas, suco e torradas, a digestão será fácil e rápida, durando aproximadamente uma hora. Porém, se a comida for gordurosa, permanecerá mais tempo no estômago. Diante disso, qualquer movimento que contraia a barriga será incômodo – ou seja, a quantidade de sangue não será suficiente para atender às necessidades dos músculos e do aparelho digestivo simultaneamente.

3. Pode-se praticar exercício físico em jejum?

É preciso ter muito cuidado nesse tipo de situação, principalmente se você acabou de acordar. Os estoques de glicogênio estão quase esgotados, uma vez que ninguém se alimenta durante o sono. Essa hipoglicemia aumenta a produção do hormônio de crescimento, que tem grande poder lipolítico – ou seja, de decompor a gordura para produzir energia. Assim, a gordura passa a ser o combustível principal do organismo.

Pessoas com problemas cardíacos não devem praticar atividades físicas em jejum.

4. Qual é o intervalo indicado entre a alimentação adequada e o início do exercício físico?

É fato que alimentação e exercício sempre caminham lado a lado. Quando o indivíduo não está praticando exercícios, seus músculos concentram apenas 20% da quantidade total de sangue do corpo. Rins, cérebro, fígado e sistema digestivo ficam com quantidades muito maiores. Durante o exercício físico, o fluxo sanguíneo vai sendo atraído pela musculatura numa proporção crescente, conforme o tempo e a intensidade da atividade. Em alguns casos, a musculatura chega a ficar com até 80% de todo o sangue circulante, havendo significativa diminuição de sangue nos outros órgãos. Esse é o motivo básico pelo qual se deve aguardar certo tempo para se exercitar após as refeições. Durante o processo de digestão e absorção dos alimentos, o sistema digestivo também requer muito sangue para funcionar. Quando a refeição que antecede a atividade física for muito leve, do tipo lanche, deve-se fazer um intervalo de uma a duas horas. Quando essa refeição for um almoço ou jantar, é conveniente aguardar cerca de três horas e meia, tempo esse que pode chegar a quatro horas se a última refeição incluiu alimentos gordurosos, de digestão mais difícil e demorada.

5. Durante o exercício, a falta de carboidrato no organismo é realmente perigosa? Por quê?

Sim, muito perigosa. Isso se observa muito em pessoas que fazem atividade física ao mesmo tempo que se subme-