

Perdi peso: emagreci???



Sumário:

Introdução	02
Perder peso x Emagrecer?	03
Balança: falsa amiga	04
Avaliação antropométrica	05
Herança genética	08
Emagrecimento saudável	10
Conclusão	11
Phantom Academia	12

Introdução:

O corpo Humano é composto por, aproximadamente, 206 ossos, 650 músculos, líquidos, órgãos internos e gordura. Todo esse conjunto maravilhoso que compõe o corpo humano tem um peso (kg) que é diferente para cada pessoa. Os músculos, por exemplo, representam de 40% a 50% do peso corporal total. Já os ossos variam muito dependendo da densidade e do tamanho. Ou seja, cada indivíduo é único e possui características próprias, jamais podendo ser comparado com outro.

É comum pessoas que estão acima do peso considerado saudável procurar uma academia de ginástica para “perder peso” e ficar parecido com aquele artista da novela ou a modelo da revista. Muitas buscam o resultado a qualquer custo, ignorando se o peso perdido é de gordura, massa muscular magra ou apenas o cafezinho que tomou após o almoço.

Mas... existe diferença entre perder peso e emagrecer?

Não é tudo a mesma coisa?

Não, não é.... Vamos esclarecer essa diferença!



Perder peso x Emagrecer

Emagrecer = eliminar gordura

Perder peso = perder massa muscular, líquidos, nutrientes, etc...

“Quem quer emagrecer não deve dar tanta credibilidade para a balança!”

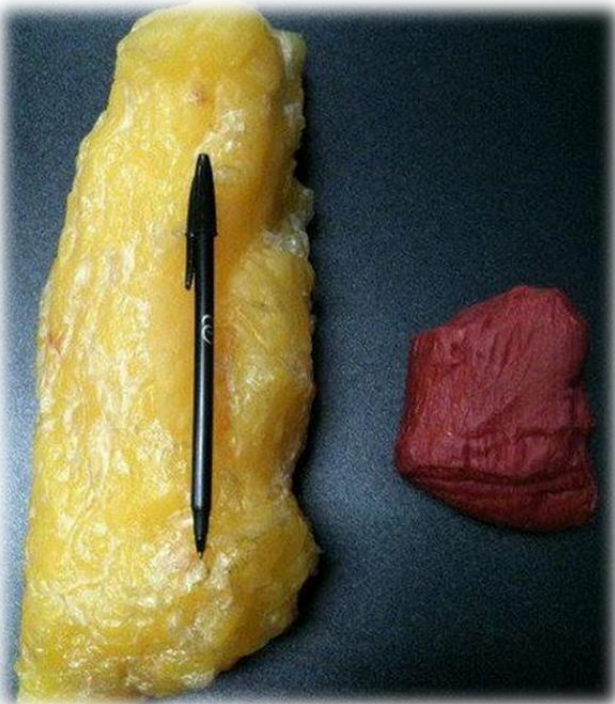


Balança: falsa amiga

A balança que está no banheiro não deve ter tanta credibilidade assim! Se você se preocupa com o peso é desaconselhável que se pese todos os dias, e a todo momento. Uma balança mensura não apenas a gordura, mas também ganho muscular, água, alimentos, conteúdo intestinal, o café que foi bebido antes de subir na balança, etc.

Aproximadamente:

1 kg de gordura – 1 kg de músculo



Outro ponto importante a ser lembrado é a relação entre o peso e volume da gordura e da massa muscular magra. Um quilo de músculo possui determinado volume, porém um quilo de gordura possui um volume muito maior. É como se comparássemos um quilo de chumbo com um quilo de algodão. Ambos tem o mesmo peso, mas volumes completamente diferentes.

Avaliação antropométrica

Por esse motivo quem deseja um processo de emagrecimento saudável e consistente deve olhar muito além do número que está na balança. Deve trocar um número simples por um percentual: *o de gordura*.

O *percentual de gordura* é verificado através das medidas antropométricas que são feitas ao iniciar um programa de exercícios. O Profissional de Educação Física é um dos profissionais habilitados e capacitados para tal tarefa.



Avaliação antropométrica

Na avaliação antropométrica é possível determinar:

- *Percentual de gordura*
- *Peso de gordura*
- *Peso ósseo*
- *Peso residual (órgãos, líquidos e outros tecidos)*
- *Peso muscular*
- *Densidade corporal¹*

Com base nestes dados é possível determinar se uma pessoa está com percentual de gordura desejável, a fim de manter uma boa saúde e qualidade de vida, e a partir desses dados estabelecer objetivos concretos que possam ser atingidos num processo de emagrecimento saudável e duradouro.

¹ Considerando que a densidade da gordura é inferior à da massa magra, quanto menor a densidade de todo o corpo maior deverá ser a proporção de gordura em relação ao peso corporal, refletindo um maior índice de adiposidade.

Avaliação antropométrica



Conclusão: a balança nem sempre é aliada. Depender dela não é um bom negócio...

Outra possibilidade para ser trabalhada a partir desses dados é para quem deseja *aumentar de peso*.

Não é raro pessoas chegarem nas nutricionistas e/ou academias de ginástica e musculação querendo *engordar*.

Erroneamente é utilizado o termo *engordar*, quando na verdade o desejo é de aumentar a massa muscular magra (MMM), que elevará o peso na balança.

Para esses casos existem programas de exercícios, aliados com alimentação adequada, que estimulam o ganho de MMM, e, conseqüentemente, de peso corporal e medidas.

¹ Considerando que a densidade da gordura é inferior à da massa magra, quanto menor a densidade de todo o corpo maior deverá ser a proporção de gordura em relação ao peso corporal, refletindo um maior índice de adiposidade.

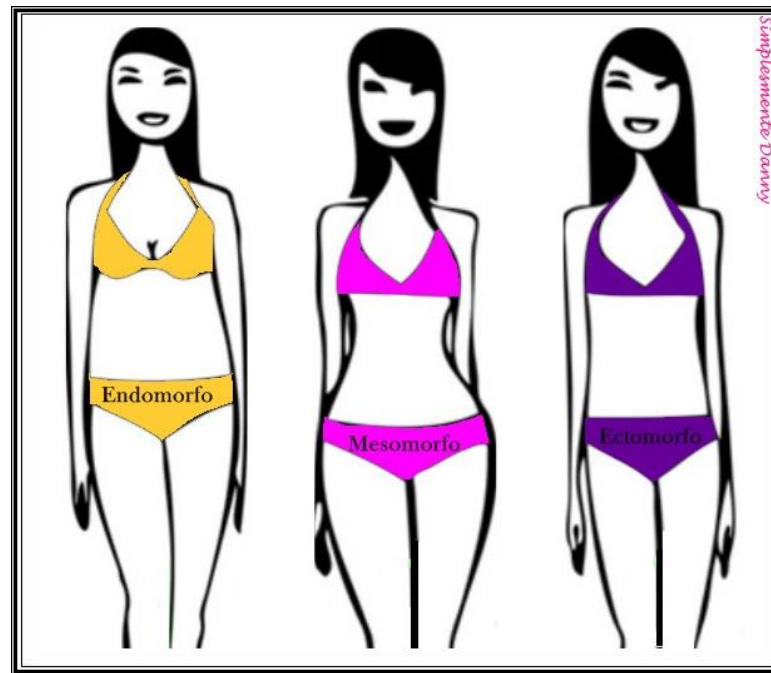
Herança genética

Há ainda um outro fator fundamental, e que não pode ser ignorado, quando a meta é determinada em quilos:
a herança genética.



Uma pessoa pode emagrecer, ou seja, baixar seu percentual de gordura com reeducação alimentar e exercício físico, ou ainda, estimular o ganho de MMM, mas não irá alterar suas características genéticas, como tamanho e peso dos ossos, por exemplo. Por esse motivo....

“Mudar o modelo corporal é mais do que uma questão de força de vontade. É uma questão genética.”



Emagrecimento saudável

Para um processo de emagrecimento saudável e consiste é necessário “ouvir o corpo”.

Cada pessoa tem um peso predeterminado em torno do qual o corpo tende a se manter. Para alterar este peso o trabalho é *lento e gradual* e as etapas devem ser conquistadas com paciência e persistência. Desta forma acontecerá o emagrecimento, será possível eliminar a gordura, e alterar o peso corpóreo (se este for o caso).



Emagrecer exige *paciência e persistência!*

Ao perder peso e volume devemos dar um tempo para que o corpo se adapte com esta “nova informação”, tanto de tamanho (centro de gravidade, equilíbrio, etc.) quanto de saciedade. Se você perder uma quantidade grande de peso em pouco tempo, seu corpo começará a enviar recados que vão desde uma fome insistente, obsessão por comida até a fadiga crônica. Como não houve tempo para uma adaptação é muito provável que o peso que foi perdido, seja encontrado.

Conclusão

Não existe mistério quanto a relação entre perder peso e emagrecer. Quando acontece a perda de peso, ela pode ser de gordura, MMM, líquidos, o cafezinho, etc. Já emagrecer está relacionado com a diminuição do percentual de gordura corporal.

Estabelecer metas em quilos pode se tornar uma armadilha. O ideal é sempre estipular em percentual, independente do objetivo: emagrecimento saudável ou ganho de MMM.

Para que não haja acúmulo excessivo de gordura, de forma a manter o peso corporal é necessário que a ingestão de alimentos (calorias) seja igual às necessidades energéticas diárias. Se a ingestão de alimentos for maior do que a quantidade de energia necessária para as tarefas diárias haverá um equilíbrio energético positivo, resultando no acúmulo de gordura. Porém, se a quantidade de calorias ingerida através dos alimentos for menor do que a necessária, o equilíbrio energético será negativo, ocasionando o emagrecimento.

De qualquer forma, antes de decidir o que deseja mudar no corpo, o ideal é consultar profissionais da área da saúde a fim de avaliar com precisão as reais necessidades de mudança, e, a partir desse diagnóstico fazer um planejamento adequado que proporcione os resultados desejados sem comprometer a saúde e o bem estar físico.

Phantom Academia

Ao longo dos anos de trabalho a preocupação da Phantom Academia sempre foi proporcionar aos seus alunos saúde, bem-estar e qualidade de vida. Para que esses objetivos sejam atendidos precisamos estar sempre atentos à inovação tecnológica e na qualificação dos profissionais que fazem a Phantom ser uma das academias mais tradicionais da cidade. Para se consolidar no mercado é preciso competência, dedicação e ter a maior das aprovações: a de seus alunos.

Missão: Promover saúde, qualidade de vida e lazer aos clientes através do exercício físico.

Valores: Trabalhar com profissionalismo, conhecimento, ética, transparência e amor pelo que faz.



Rua Goés Monteiro, 322 – Bairro São Francisco – Bento Gonçalves

Fones: (54) 3055-4491 e 3055-4491

www.phantomacademia.com.br

<https://www.facebook.com/academia.susfa.bg.rs/>

Instagram: Phantom.academia