

# ATIVIDADES ESTRATÉGICAS EMAGRECIMENTO



*Solange Sens  
@Dra. Patisens*

# ATIVIDADES ESTRATÉGICAS EMAGRECIMENTO

SOLANGE MARI SENS

Educadora física

Especialista em Treinamento Desportivo  
e Administração Escolar

@dra.patisens

[www.patisens.com.br](http://www.patisens.com.br)

2022





Antes de iniciar qualquer atividade física é aconselhável ter ajuda de um profissional habilitado para aprender a conhecer seus limites, adaptar gradativamente seu corpo ao esforço e diminuir os riscos de lesões.

Esse e-book sugere algumas técnicas, que quando aliadas a nutrição, oferece benefícios significativos em curto prazo.



*Solange Sens*



# HIT



Treino Intervalado de Alta Intensidade (High Intensity Interval Training ou HIIT) se tornou muito popular por proporcionar resultados significativos com um treino de curto período.

É um treino realizado com o objetivo de acelerar o metabolismo, promover a queima de gordura corporal, melhora do condicionamento físico. Além disso, assim como as outras atividades físicas, o HIIT também promove a sensação de bem-estar, aumenta a disposição, diminui o estresse, a ansiedade e promove o fortalecimento do sistema imune. o crescimento do seu condicionamento físico.

Apesar de ser mais utilizado nos treinos aeróbicos, principalmente corrida e bicicleta, o HIIT também pode ser aplicado para os exercícios anaeróbicos, como a musculação.

Alguns estudos demonstram que o HIIT queima até nove vezes mais gordura do que o exercício cardiovascular tradicional e mantém seu metabolismo elevado por, no mínimo, 24 horas (alguns estudos chegam a apontar 48 horas). Isto significa que seu corpo continuará queimando calorias (energia estocada) bem depois do término do exercício, ou seja, ao praticar este tipo de atividade você estará queimando gordura enquanto trabalha, estuda, se diverte ou dorme. Este, de fato, é o grande diferencial do HIIT: a queima contínua de gordura após o treino

# HIT



O HIIT, como o nome sugere, intercala períodos de atividades de **ALTA intensidade**, com períodos de **BAIXA intensidade**, que servem como descanso e recuperação para a próxima série de atividade intensa.



Por ser de alta intensidade, este tipo de treino propõe um esforço próximo ao máximo, em um curto período de tempo, que raramente ultrapassa 20 minutos de duração (incluindo o tempo de descanso).

Antes de iniciar qualquer atividade, é muito importante aquecer o corpo, a musculatura e ativar uma maior circulação sanguínea, por pelo menos 5 minutos.



Alongamentos leves seguidos de uma corrida lenta (trote), são muitos benéficos.



*Solange Sens*

# HIT



O **HIT aplicado prática de corrida** funciona com um "tiro de corrida" de alta intensidade por poucos segundos, após, um descanso para recuperação, conforme a tabela abaixo:

O primeiro número é referente ao tempo de atividade e o segundo é relacionado com o tempo de recuperação. Repetições: 10x.

**INICIANTE:** 20 segundos de exercício intenso e 40 segundos de recuperação.

**INTERMEDIÁRIO:** 30 segundo de exercício intenso e 40 segundos de recuperação.

**AVANÇADO:** 40 segundos de exercício intenso e 20 segundos de recuperação.

Por exercício intenso, essa corrida curta deve ser realizada no limite do suportável. Pode-se imaginar que a pessoa está correndo de um tigre, dando tudo de si! Na recuperação, vai desacelerando, caminha respirando fundo e controladamente para se recuperar para a próxima sessão.

## DICA



"TABATA" É um aplicativo com cronômetro já programado que te avisa (com um alarme) quando começar a série e quando descansar, sem você precisar ficar a todo momento desviando sua atenção à um relógio, possibilitando foco durante a execução e assim um melhor resultado.

# HIT



Além da corrida, pode-se fazer o mesmo em tipo de atividade na piscina, pulando corda, na bicicleta e até mesmo em escadas, para quem já ativo. Exemplo, em uma casa que possui escadas de 8 a 10 degraus.

O primeiro número é referente ao tempo de atividade subindo e descendo o as escadas e o segundo é relacionado com o tempo de recuperação. Repetições: 10x.

**INICIANTE:** 30 segundos de exercício intenso e 1 minuto de recuperação.

**INTERMEDIÁRIO:** 1 minuto de exercício intenso e 1 minuto de recuperação.

**AVANÇADO:** 1 minuto de exercício intenso e 30 segundos de recuperação.



*Solange Sens*

# RESPIRAÇÃO



A respiração consciente e ativa impacta no bom funcionamento do organismo. Um dos primeiros benefícios percebidos é a melhora da capacidade pulmonar e a saúde cardiovascular. Até mesmo o funcionamento intestinal pode ser beneficiado pela respiração correta. A movimentação do diafragma durante a respiração profunda estimula os movimentos peristálticos do intestino, melhora a digestão e reduz a ocorrência de constipação. Por fim, a boa oxigenação do corpo melhora a postura, reduz as tensões musculares, combate os radicais livres, o envelhecimento precoce e ainda ajuda a emagrecer, por favorecer o pleno funcionamento do metabolismo.

A respiração lenta, profunda e consciente é um dos melhores remédios para amenizar sensações de estresse e ansiedade, graças à sua potente capacidade de relaxamento.

Respirar de forma rápida e superficial deixa o sistema nervoso instintivamente em estado de alerta, preparado para enfrentar situações tensas ou estressantes. Além disso, a oxigenação reduzida do cérebro deixa o raciocínio confuso e sem foco, favorecendo reações impulsivas e mal deliberadas.

Ao respirar com calma e consciência, o corpo entende que não há perigo iminente e retoma seu estado físico e emocional equilibrado. Tal reação ocorre porque a respiração profunda estimula a liberação do ácido gama aminobutírico (GABA), principal neurotransmissor inibitório do sistema nervoso. Sua ação no organismo é a de um potente calmante e ansiolítico natural, restabelecendo a tranqüilidade e o controle das emoções. É por conta da liberação deste neurotransmissor que a respiração profunda é amplamente recomendada no controle de crises de ansiedade e de outros transtornos psicológicos.

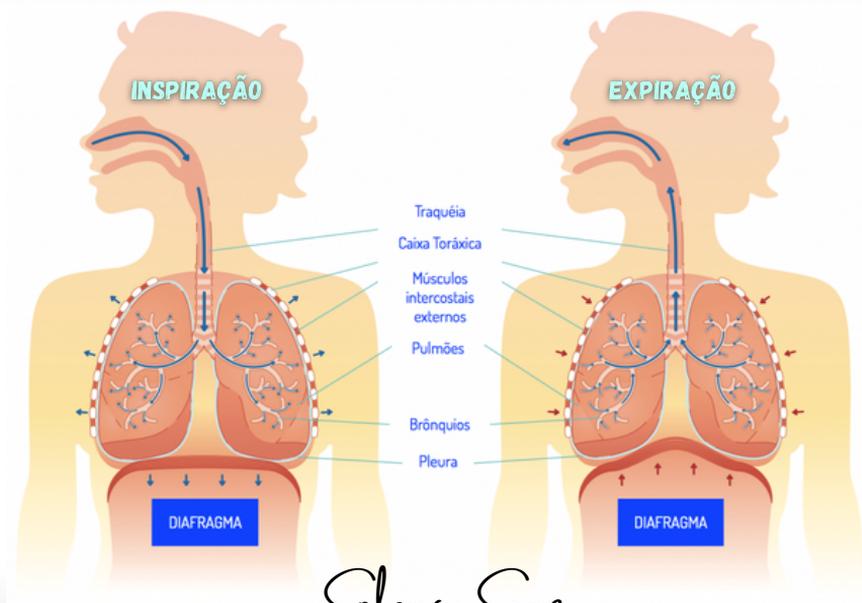
# RESPIRAÇÃO



Além da questão emocional, a respiração correta também beneficia a saúde cognitiva. O cérebro exige oxigenação abundante para funcionar de maneira plena – quem pratica respiração superficial tende a enfrentar problemas com atenção, concentração, memória, raciocínio lógico e compreensão.

## Atividade:

A inspiração deve ser feita pelas narinas e a expiração pela boca, sempre em movimentos longos para encher e esvaziar os pulmões completamente. A região do abdômen (na altura do diafragma) deve inflar durante a inspiração, evitando que o ar se concentre na região superior do peito. A entrada e saída do ar deve acontecer sem que os ombros sejam tensionados ou movimentado para cima e para baixo.

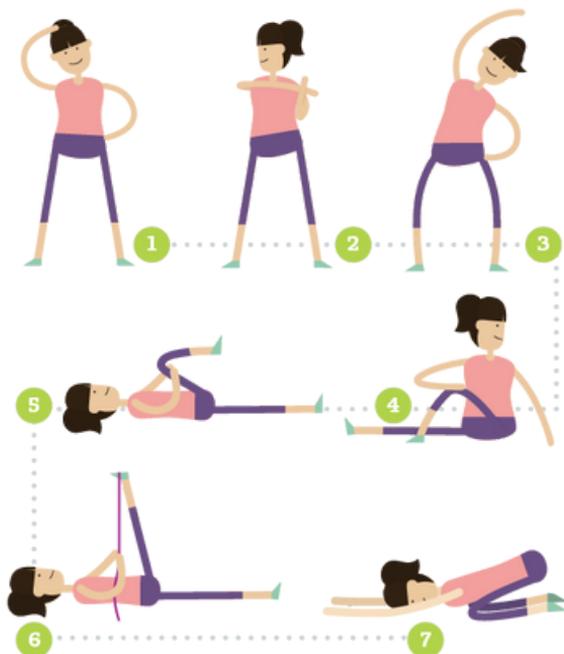


# ALONGAMENTOS

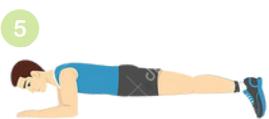
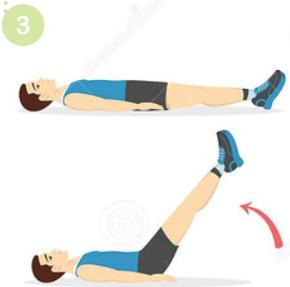
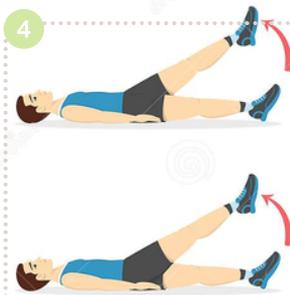
A prática do alongamento é importante para todas as idades, independentemente de ser uma pessoa fisicamente ativa ou não.

Com o passar do tempo as articulações ficam menos flexíveis, fazendo com que alguns movimentos se tornem mais difíceis de executar e interferindo até mesmo no equilíbrio.

Na ilustração abaixo apresento alongamentos que podem ser trabalhados em qualquer lugar. Veja como é simples praticá-los e passe a incluí-los na sua rotina!



# EXERCÍCIO ABDOMINAL



Solange Sens





## DRA PATRÍCIA SENS

Nutricionista Clínica Ortomolecular  
Especialista em Modulação Intestinal  
Fitoterapeuta

@dra.patisens

## SOLANGE MARI SENS

Educadora Física  
Especialista em Treinamento Desportivo  
e Administração Escolar



[www.patisens.com.br](http://www.patisens.com.br)

2022