

CORRA E ATINJA SUAS METAS
THE FINISHER

CAIXA ATHENAS **5K - 10K - 21K**
SP - 06.11 RIO - 11.12

INSCREVA-SE JÁ



- TREINO
- NUTRIÇÃO
- ESTILO
- TRIATHLON
- ONDE CORRER
- SUA HISTÓRIA

THE FINISHER > TREINO

POR QUE NÃO CONSIGO PERDER PESO COM A CORRIDA?

Para obter bons resultados de emagrecimento, além de fazer exercícios você precisa controlar a alimentação

Por: Fellipe Savioli - São Paulo - 26/09/2016

Compartilhe **Compartilhar** **Tw** **G+** **0**

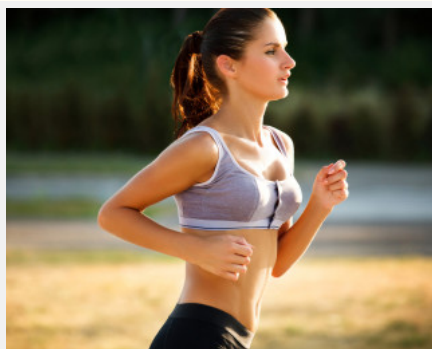


Foto: Shutterstock

A pessoa está acima do peso e decide se matricular em uma academia para perder peso. Empolgada, vai direto para a esteira todos os dias e fica lá 30, 40, 50 minutos. Não muda absolutamente nada na dieta. Mas a camiseta encharcada de suor ao fim de cada treino traz a certeza de que a missão está sendo cumprida e os resultados logo surgirão.

Passado um mês, ela sobe na balança e vê que seu peso é o mesmo. Aí, começa a se sentir frustrada. Acha que a culpa é da genética desfavorável, de alterações hormonais ou algo do tipo. Não demora muito, a empolgação inicial acaba e a pessoa desiste da academia. Mas, se ela correu todos os dias, por que não emagreceu praticamente nada?

Vou ajudar você a entender melhor.

MAIS

- [O sobrepeso aumenta o risco de lesão na corrida](#)
- [Qual o ritmo de treino ideal para emagrecer?](#)
- [Use a cabeça para perder peso](#)

Gasto calórico do treino

Vamos imaginar que a personagem da nossa história é uma mulher que está com 70 kg. Ela se matriculou na academia e começou a caminhar 45 minutos de segunda a sábado, em uma velocidade de 5 km/h. Para saber o gasto calórico desse treino, é preciso descobrir primeiro o consumo de oxigênio do exercício.

Consumo de oxigênio = 0,1 x velocidade em m/min

= 0,1 x 83,33 (5 km/h = 83,33 m/min)

= **8,33 ml/kg/min**

Multiplicamos esse valor pelo peso (70 kg) e chegamos a **583 ml/min**. Vezes o tempo de atividade física (45 min), temos **26,24 litros** de oxigênio consumidos. Para cada litro de oxigênio, queima-se 5 calorias. Ou seja, o gasto energético total da atividade física foi de 131 calorias (vale lembrar que os valores encontrados pela fórmula não são 100% exatos e o ideal é realizar um exame ergoespiométrico para obter dados mais precisos).

Bom, durante um mês, nossa atleta iniciante foi 25 vezes à academia. Ou seja, nesse período, gastou 3.275 calorias. Nada mal para quem era sedentária, não? Mas e o peso, por que não houve mudança? Simples: para você perder 1 kg de gordura, precisa gastar 7.830 calorias – sabemos que 1 libra (454 g) de gordura gera 3.555 calorias de energia.

Resumindo, essa pessoa foi praticamente todos os dias do mês treinar, ficou 45 minutos na esteira e no final perdeu menos de 500 g. E, para piorar, se nesse período ela comesse um único doce além do que

Sua Corrida
123,040 likes

Like Page Learn More

Be the first of your friends to like this

PUBLICIDADE

21K E 10K
SP - 16. OUTUBRO

INSCREVA-SE JÁ

TAGS

alimentação atividade física atleta bem-estar corpo corredor correr **corrida** corrida de rua dieta emagrecimento exercícios maratona meia maratona nutrição saudável **saúde** treinamento **treino** yoga

NEWSLETTER

E-MAIL:

UF: SEXO:

CADASTRAR

EVENTOS

PRÓXIMO EVENTO
VENUS 15K
RJ
09 DE OUTUBRO

INSCREVA-SE

CALENDÁRIO COMPLETO | RESULTADO DE PROVAS

estava acostumada antes de começar a se exercitar, não teria perda de peso alguma.

Emagrecimento eficiente

Quer saber como conseguir perder peso? Primeiramente, entenda que a dieta é mais importante no processo de emagrecimento do que o exercício. Sua ingestão calórica precisa ser menor do que a demanda energética diária do seu organismo para você eliminar gordura. No caso acima, nossa personagem ingeriu uma quantidade de calorias praticamente igual a seu gasto calórico. E, como o exercício fez pouca diferença, ela não viu resultados na balança.

A atividade física só proporciona grande queima energética quando realizada em alta intensidade. Infelizmente, quem está acima do peso tem elevado risco de lesão se fizer corridas intensas todos os dias. Você pode até investir em outras modalidades com menos impacto, como bike e natação, para tentar aumentar a intensidade do treino. Mas, mesmo assim, seguir um plano alimentar adequado para seus objetivos continuará sendo fundamental para a perda de peso.



***Dr. Fellipe Savioli** é ortopedista, especialista em medicina esportiva, fellow (membro) da Steadman-Hawkins Clinic, no Colorado (EUA), e triatleta.

SIGA O SUA CORRIDA NAS REDES SOCIAIS



Facebook Twitter Google+ RSS

QUAL É O SEU TIPO DE METABOLISMO?
Qual hormônio de emagrecimento está faltando em seu corpo?

FAÇA UM TESTE

www.DosePerfeita.com



Compartilhe



Compartilhar



Tw



G+



0