



eBOOK
lemonfit
CHANGING LIVES

EXERCÍCIO FÍSICO EM JEJUM

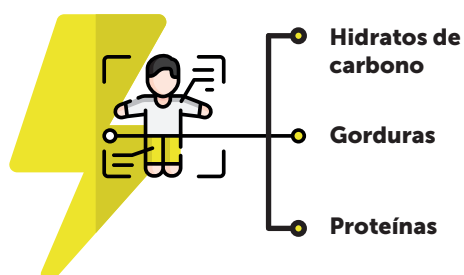
IMPLICAÇÕES NA PERDA DE PESO

EXERCÍCIO FÍSICO EM JEJUM

IMPLICAÇÕES NA PERDA DE PESO



O nosso peso corporal, depende do nosso balanço energético, ou seja reflete a diferença entre as calorias que se ingerem e as calorias que se gastam. Se consumir mais calorias do que as que gasta, vai aumentar de peso. Se consumir menos calorias do que as que gasta, vai perder peso. Devido a isso, há duas grandes áreas de intervenção na gestão do peso que, devem ser combinadas: a alimentação e o exercício físico.



O organismo depende de três fontes de energia para se abastecer para o seu funcionamento basal, para as atividades diárias e para a realização de exercício.

São, na verdade, três macronutrientes: hidratos de carbono, gorduras e proteínas.



Os hidratos de carbono são degradados rapidamente e transformam-se em glicose, a fonte preferencial de energia do corpo humano. A glicose é transportada pelo sangue e fica armazenado nos músculos e no fígado sob a forma de glicogénio. Este, por sua vez, oferece uma carga rápida de energia, sendo essencial para atividades de alta intensidade.

Quando fazemos exercício em jejum, as reservas de glicogénio estão baixas. Após o jejum noturno, os depósitos de glicogénio (especialmente os armazenados no fígado) ficam bastante reduzidos. Dada a baixa disponibilidade de energia advinda dos hidratos de carbono, o corpo responde aumentando a queima de gordura.

ESTUDO

Estudos recentes mostram que exercícios cardiovasculares em jejum aumentam a queima de gordura tanto durante quanto após o treino, em comparação com o exercício praticado após o consumo de alimentos. Foram analisados indivíduos que jejuaram durante 29 dias no Ramadão, e verificou-se que estes indivíduos perderam mais gordura que aqueles que se alimentaram antes de se exercitar, mesmo que tenham consumido a mesma quantidade de calorias.

Apesar disto, reservas baixas de glicogénio podem influenciar negativamente o treino, impossibilitando um treino mais intenso por falta de energia.

Além disso, em jejum, o glicogénio hepático é a fonte primária de energia para o cérebro, que exige um suprimento constante de glicose vinda através do sangue para o seu correto funcionamento. Por isso, se a queda brusca no desempenho não ocorrer por falta de glicogénio muscular, pode ocorrer pela falta de glicose no cérebro.



Outro problema do exercício físico em jejum é que utilizar a gordura como fonte de energia limita automaticamente a capacidade para exercícios de alta intensidade. O processo de degradar a gordura armazenada e transformá-la em energia disponível leva mais tempo, porque requer mais oxigénio do que para degradar hidratos de carbono. A energia libertada através do metabolismo da gordura é, por isso demasiado lenta para sustentar um treino de alta intensidade.

Assim, apesar de poder queimar mais gordura treinar em jejum, também é verdade, que por não ser possível fazer um treino de alta intensidade, se acabam por gastar menos calorias no treino.

ESTUDO



Um estudo recente publicado no British Journal of Nutrition concluiu que, apesar da oxidação de gordura ter aumentado no grupo que treinava em jejum, o grupo que tinha tomado o pequeno-almoço acabou por queimar 156 calorias a mais durante o mesmo treino de 60 minutos. O segundo grupo perdeu, por isso, mais peso, pois um saldo negativo de energia (mais calorias queimadas que ingeridas) é fundamental para a perda de peso.




RESUMINDO

É verdade que treinar em jejum leva à utilização de gordura como fonte energética, mas também é verdade que treinar em jejum impossibilita treinos de alta intensidade, e por isso menos gasto calórico. Balanceando estas duas permissas, para perder peso é mais vantajoso ter um gasto calórico diário aumentado, logo treinar em jejum pode não ser a melhor solução para perder peso. Ainda assim cada individuo é diferente, cada caso é um caso. Conhecer as características individuais de cada um, e desenhar uma estratégia individualizada que vá de encontro aos objetivos, expectativas e características de cada pessoa é fundamental para o sucesso da gestão de peso!

CLUBES LEMONFIT
**MUDAMOS VIDAS,
E QUEREMOS MUDAR A SUA**




LEMONFIT
ESTEFÂNIA

Rua D.Estefânia 177, 1000-239 Estefânia - Lisboa

 lemonfit.pt  [lemonfitgyms](https://www.instagram.com/lemonfitgyms)  [lemonfit](https://www.facebook.com/lemonfit)




LEMONFIT
PARQUE DAS NAÇÕES

Av. da Peregrinação 2, 1990-382 Parque das Nações - Lisboa

 lemonfit.pt  [lemonfit_parquedasnacoes](https://www.instagram.com/lemonfit_parquedasnacoes)  [lemonfitparquedasnacoes](https://www.facebook.com/lemonfitparquedasnacoes)

LEMONFIT
PÓVOA DE SANTA IRIA

Av. Casal da Serra 8, Póvoa de Santa Iria

 lemonfit.pt  [lemonfit_povoasantairia](https://www.instagram.com/lemonfit_povoasantairia)  [lemonfitpovoasantairia](https://www.facebook.com/lemonfitpovoasantairia)

