

## TIPOS DE TREINOS PARA ELIMINAR A BARRIGUINHA

ter, 27/03/2012 - 05h45

- Imprimir
- [1 comentário](#)



Foto: Divulgação Mercur

É normal olharmos o nosso corpo e destacarmos o que não gostamos. Quando acontece essa autoavaliação a parte que mais recebe reclamações é a **barriga**, que concentra aquela gordurinha indesejada. Para eliminá-la não existe fórmula secreta: é necessário ter uma boa **alimentação** e praticar **exercícios físicos**, com treinos específicos.

A nutricionista Joana Lucyk explica que é preciso ter disciplina na hora de comer, pois uma refeição completa é a mais recomendada. "Quando se faz uma dieta rica em nutrientes e substâncias bioativas antioxidantes, diminui-se o processo inflamatório característico da **gordura abdominal** e, assim a barriga diminui."

O professor e coordenador do curso de Educação Física da Fefis Unimes, Fabrício Madureira, conta que os treinos mais eficazes são os que apresentam elevado gasto calórico e que contribuem para o aumento da massa muscular. "Entretanto, cabe ressaltar que se estas iniciativas não forem acompanhadas de uma **redução alimentar**, corre-se o risco de aumentar a probabilidade de insucesso. O correto é gastar mais do que você costuma consumir."

Madureira explica também que os exercícios devem ser feitos com cargas devidamente controladas e com níveis de esforço individuais. "O controle da frequência cardíaca e o uso de tabelas subjetivas de esforço são imprescindíveis para ratificar a magnitude do envolvimento do aluno (avaliar se o esforço que ele está fazendo é muito fraco, fraco, moderado, forte ou muito forte) e motivá-lo para o alcance de seus objetivos."

Os exercícios devem se adequar ao grau de treinamento do indivíduo, isto é, se o aluno for sedentário deve optar por **exercícios aeróbicos** de baixa intensidade e de fácil execução, complementando o programa com treinos específicos para o grupamento muscular do abdômen, assim, ele não perde o foco da sua meta. "É bom que os sedentários comecem com uma caminhada de 30 minutos a 1 hora, com cargas entre 60 e 75% da frequência cardíaca e ao final quatro séries de 50 abdominais", exemplifica Madureira. No entanto, é bom ressaltar que as cargas de treino devem aumentar progressivamente começando com a prática de mais sessões e depois o aumento no tempo de trabalho.

Um segundo passo para o aumento do gasto calórico é intercalar as sessões de treino com atividades aeróbicas, desta forma, você consegue aumentar o esforço em atividades com tempos menores de duração, por exemplo, faça quatro **caminhadas** rápidas ou corrida de 15 minutos e entre cada sessão realize exercícios abdominais.

Madureira conta que se deve fazer treinos de força também, porque assim é possível fortalecer a musculatura e você não terá a fadiga de fazer sempre o mesmo exercício. "As segundas, quartas e sextas faça as atividades aeróbicas. Nas terças, quintas e sábados faça treinos de força, como **musculação**, hidroginástica e ginástica localizada."

De qualquer jeito procure várias formas diferentes de se exercitar. Quando se tem prazer no exercício ele se torna mais eficaz. "Esta sensação é o estopim para o envolvimento mais intenso em um programa de treinamento. Até porque emagrecer é fácil, o difícil é assumir o compromisso e realmente levá-lo adiante", afirma Madureira.

**Alimentação balanceada**



A nutricionista Bruna Pineda mandou algumas dicas para quem quer eliminar a barriguinha tão incomoda:

- Controle a ingestão de calorias. Escolha alimentos de melhor qualidade (carnes magras, **alimentos integrais**, frutas/verduras e legumes);
- Faça várias refeições ao dia em pequenas porções para facilitar a **digestão**. Essa prática reduz o apetite e evitar os acúmulos de gordura no corpo;
- Mastigue bem os alimentos, isto melhora o efeito de saciedade, diminui a vontade de comer e controla a ingestão;
- Prefira o **azeite** ou óleos como o de canola ou girassol e utilize em quantidades moderadas;
- Evite molhos industrializados (excesso de gordura e sódio);
- Utilize pouco sal. O excesso causa retenção de líquidos pelo organismo;
- Evite os doces feitos à base de açúcar de mesa e com recheios: creme de leite, chantilly, chocolate. - Consuma as carnes mais magras (alcatra, patinho, lagarto, filé mignon, coxão mole, coxão duro), frango e peixe preparados no vapor, grelhados, cozidos ou assados. Evite, sempre, as frituras, pois ricas em gorduras;
- Prefira os alimentos integrais, pois são fontes de  **fibras** que ajudam no bom funcionamento do intestino e auxiliam na eliminação do excesso de gorduras e colesterol da dieta.

### **LEIA TAMBÉM**

- **Power Caminhada ajuda a ter a barriga enxuta**
- **Exercícios para barriga e bumbum sem lesões**

O Dr. Ricardo Nahas, coordenador do Centro de Referência em Medicina do Exercício e do Esporte do Hospital 9 de Julho, finaliza afirmando que para eliminar as gordurinhas é necessário paciência. "Não tenha pressa em tirar a **barriguinha**, pois ela demorou anos para ser criada e não desaparece da noite para o dia. Monte com o seu médico e educador físico um programa que você possa cumprir, pois a regularidade é o segredo do sucesso."

Por Flávia França (MBPress)