

A woman with long brown hair in a ponytail is running outdoors. She is wearing a white visor with 'ISDIN' and 'L'ÉNERGIE DU SOLEIL' written on it, and reflective sunglasses. She has a gold sports bra and white athletic shorts. Her left arm has a large tattoo. The background shows a body of water and green hills under a clear blue sky.

# DESCOMPLICANDO O TREINO

UM GUIA PARA INICIANTES

# Este e-book foi desenvolvido em colaboração com:



**Eduardo Netto**

Diretor Técnico da Bodytech



**William Gomes**

Gerente Nacional de Musculação da Bodytech



**Priscilla Martins**

Endocrinologista



# Por que a atividade física é tão importante?

A atividade física é uma das ferramentas mais poderosas para promover saúde e qualidade de vida.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prática regular de exercícios auxilia na prevenção e no controle de doenças cardiovasculares, diabetes, alguns tipos de câncer e depressão.

## Mas os benefícios vão além:



Fortalece o sistema imunológico



Melhora o sono



Aumenta a disposição



Contribui para o controle do peso



Aprimora o desempenho cognitivo



Reduz estresse e ansiedade

Durante o exercício, o corpo libera substâncias como endorfina, dopamina e serotonina, responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar, enquanto reduz o cortisol, hormônio ligado ao estresse.

**Resultado?** Mais energia, mais equilíbrio emocional e mais confiança para o dia a dia.

1



O treino não  
precisa ser  
um bicho de  
7 cabeças

# Como escolher o treino certo?

Antes de escolher o treino certo, é preciso entender que, conforme a OMS, a recomendação mínima é de pelo menos 150 minutos de atividade física por semana (2 horas e meia), o que equivale, por exemplo, a 30 minutos por dia, de segunda a sexta-feira, para que a prática gere benefícios à saúde.

Mas aqui vai o ponto mais importante:

**O melhor treino é aquele que você consegue manter.**

Segundo o diretor técnico da Bodytech, Eduardo Netto, é fundamental buscar modalidades que sejam prazerosas. Além disso, ele reforça a importância de não se comparar com os outros: *"procure focar nos seus objetivos, respeitar suas individualidades e buscar orientação adequada".*



# Principais receios de quem está começando

Normalmente, quem está iniciando em alguma atividade física se sente intimidado pelos nomes dos aparelhos, pela necessidade de memorizar os exercícios e pela dificuldade em ajustar as máquinas corretamente. Também pode haver receio de executar movimentos sem acompanhamento e a sensação de estar sendo observado.

Essas inseguranças são normais, mas podem atrapalhar a evolução se não forem enfrentadas. O Gerente Nacional de Musculação da Bodytech, William Gomes, orienta que o ideal é conhecer o espaço com calma. *"Explore tanto a área da musculação quanto as aulas coletivas. Tente frequentar a academia em diferentes horários, pois isso pode ajudar a se identificar com quem treina nesses períodos".*

## Dicas práticas para os primeiros dias:



Peça demonstração dos exercícios



Solicite feedback do professor



Comece pelo básico



Ajuste exercícios se sentir desconforto

Para evitar a insegurança nos primeiros dias, peça ajuda ao professor. Esse suporte traz mais clareza e confiança.

**Ninguém nasce sabendo treinar. Aprender faz parte do processo.**



2



Ouça o seu

corpo

Treinar não é sobre ultrapassar limites a qualquer custo. É sobre evoluir com segurança.

Para isso, é importante estar atento aos sinais que surgem durante os exercícios. Segue alguns alertas:

- ➔ **Fadiga excessiva;**
- ➔ **Dor persistente em alguma região do corpo;**
- ➔ **Alterações de humor;**
- ➔ **Queda de rendimento.**

Ignorar esses sinais pode trazer prejuízos à saúde, como:

- Sobrecarga articular;** ➔
- Lesões musculares;** ➔
- Estresse fisiológico e psicológico;** ➔
- Possível abandono do programa de treino.** ➔

## Ajuste de carga: como saber a hora certa?

Se está fácil demais → pode evoluir

Se há dor, falha técnica ou exaustão precoce → reduza e reavalie.

## Não pule etapas importantes:

→ Aquecimento

→ Alongamento

→ Descanso

E lembre-se: o músculo cresce no descanso.



*"A ausência de pausas adequadas pode resultar em cansaço excessivo, perda de rendimento e maior risco de lesões. O sono reparador e os períodos de recuperação são fundamentais para manter os hormônios regulados, a imunidade fortalecida e a motivação constante. Descansar não significa interromper o progresso, mas sim potencializá-lo como parte essencial da evolução no treinamento"*  
- Eduardo Netto

3



**Motivação:**  
**como manter**  
**a constância?**

Nem todos os dias a motivação aparece, e isso pode dificultar a rotina de treinar. Por isso, uma estratégia eficiente é organizar a agenda e definir um horário fixo para o treino, tratando esse compromisso com prioridade.

Outra forma de manter a constância, mesmo nos dias mais desafiadores, é escolher exercícios e equipamentos de que você realmente goste. Isso aumenta o engajamento e torna o processo mais leve.

*"É importante enxergar cada esforço como um investimento no bem-estar e na prevenção de doenças", explica William Gomes.*



Além disso, procure encarar o treino com mais leveza e manter o foco nos benefícios que ele traz para a sua vida.

Pequenas estratégias podem ajudar na motivação, como usar fones de ouvido com músicas de que goste ou escolher roupas e calçados confortáveis, que deixem mais animado para se exercitar. Vale apostar em recursos que tornem esse momento mais positivo e estimulante.

# Expectativa x realidade

Resultados levam tempo.

O progresso não aparece apenas no espelho, ele está em:

- ➡ Subir escadas com facilidade
- ➡ Correr com mais resistência
- ➡ Carregar peso com menos esforço
- ➡ Ter mais energia no dia

**Constância é o que sustenta a transformação.**



# 4



# Alimentação, descanso e hidratação contam

Treinar é apenas parte da equação.



# Alimentação

A endocrinologista Priscilla Martins explica que uma boa alimentação melhora o desempenho, favorece a recuperação e sustenta os resultados no longo prazo.

➔ Melhora o desempenho

➔ Acelera a recuperação

➔ Sustenta resultados a longo prazo



## Antes do treino

Aqui o objetivo é garantir energia suficiente, sem causar desconforto gastrointestinal. Para isso, é importante considerar:

### **Tempo até o treino**

Se o intervalo for de 1 a 2 horas, priorize alimentos de fácil digestão, ricos em carboidratos e com pouca gordura e fibra, como frutas ou pães. Com 3 horas ou mais, a refeição pode ser mais completa, incluindo proteína magra, fibras e gorduras saudáveis.

## Tipo de exercício

Na musculação, é indicado associar carboidrato a uma fonte de proteína para auxiliar na preservação da massa muscular. Em treinos aeróbicos prolongados, o foco deve ser maior em carboidratos para garantir energia.

## Objetivo

Para hipertrofia, pode ser necessário maior consumo de proteína ao longo do dia. Para emagrecimento, estratégias específicas podem ser adotadas, sempre com orientação profissional.

## Estado nutricional

Quem já se alimentou bem anteriormente tem mais flexibilidade no pré-treino. Já quem está em jejum, em dieta restrita ou apresenta fadiga precisa de mais atenção para evitar queda de desempenho e perda de massa muscular.

### Importante:

Durante o treino, os carboidratos são a principal fonte de energia, pois ajudam a manter a glicose no sangue e a preservar o glicogênio muscular. Em caso de foco em emagrecimento, a quantidade deve ser ajustada para gerar déficit calórico, sem comprometer o desempenho.

## Pós-treino

No pós-treino, a prioridade é a recuperação muscular. Proteínas de alta qualidade estimulam a síntese proteica e auxiliam no reparo muscular. Carboidratos ajudam a repor o glicogênio e a hidratação é fundamental para restabelecer o equilíbrio do organismo.

## Hidratação

A água é fundamental para regular a temperatura corporal, transportar nutrientes e eliminar toxinas. Durante o treino, há perda de líquidos pelo suor e pela respiração e, se não houver reposição, pode ocorrer desidratação, com queda de força, resistência e aumento da fadiga.

*“A Organização Mundial da Saúde sugere uma média de 35 a 50 ml de água por kg de peso corporal por dia, variando conforme peso, tipo de exercício e temperatura”, explica Priscilla.*

Na prática, uma pessoa de 70 kg deve consumir entre 2,5 e 3,5 litros por dia, aumentando em dias quentes ou de treino intenso.

## Antes do treino:

500 a 600 ml entre 2 e 3 horas antes.

## Durante:

150 a 250 ml a cada 15–20 minutos.

## Depois:

Repor o que foi perdido - cerca de 500 a 700 ml para cada 0,5 kg eliminado no exercício.



*"Em atividades longas ou em ambientes quentes, pode ser necessário incluir bebidas com eletrólitos", reforça a especialista.*

# Sono e recuperação

Segundo a especialista, dormir bem é essencial para a recuperação física e mental, pois restaura os sistemas impactados pelo treino e reduz o risco de lesões, especialmente em quem dorme menos de 7 horas por noite.

O sono também influencia o desempenho cognitivo, afetando atenção, foco e tomada de decisão. Além disso, regula hormônios como GH e cortisol. "A restrição de sono aumenta hormônios ligados ao apetite, como a grelina, o que pode interferir no desempenho e nos resultados a longo prazo", orienta Priscilla Martins.

O descanso é parte do processo. O ganho de força e massa muscular acontece na recuperação, não durante o treino.

*"É no intervalo entre os treinos que o corpo repara as microlesões musculares e se adapta, tornando os músculos mais fortes e resistentes. Sem esse tempo, há risco de cansaço acumulado, queda de rendimento, lesões e alterações hormonais", explica.*

Por isso, recomenda-se ao menos 48 horas antes de treinar o mesmo grupo muscular. Descansar também é evoluir.

5



# Checklist para começar sem estresse

Para começar a treinar com mais segurança, menos estresse e sem culpa, o diretor técnico da Bodytech destaca alguns passos essenciais para colocar no seu checklist:

## Antes de iniciar



Realizar uma avaliação física;



Buscar orientação profissional;



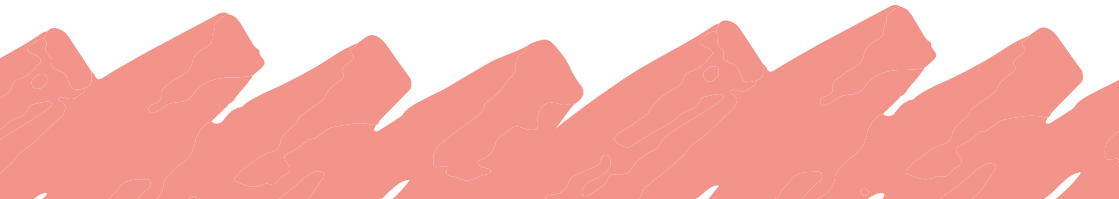
Utilizar roupas confortáveis;



Estabelecer metas realistas;



Definir um plano simples e possível de cumprir.





## 5 atitudes para começar com o pé direito

Mudar o estilo de vida é um processo gradual. Os resultados não acontecem de uma vez e criar novos hábitos exige consistência. Veja 5 pontos principais para não desistir no meio do caminho:

### Tenha uma motivação clara

Defina o motivo pelo qual quer treinar. Pode ser saúde, energia, bem-estar ou recomendação médica. A motivação precisa fazer sentido para você e ir além de metas estéticas.

### Estabeleça metas realistas

Faça avaliação física antes de começar. Defina objetivos possíveis e foque no processo, não apenas no resultado. Em vez de pensar apenas no peso final, estabeleça metas de frequência e regularidade. Registre sua evolução.

### Escolha uma atividade que goste

Opte por uma modalidade que gere interesse. Variar os treinos também ajuda a manter a motivação e evitar monotonia.

### Organize a agenda

Inclua o treino como compromisso fixo. Comece com sessões curtas e repita o hábito no mesmo horário, principalmente nos três primeiros meses. Ajustar sono e alimentação facilita a adaptação.

### Não se cobre em excesso

Imprevistos acontecem. Se falhar um dia, retome no seguinte. Ter companhia pode ajudar na constância e tornar o processo mais leve.

6



O que vestir  
para treinar na  
academia?

Entrar em uma loja de artigos esportivos pode ser desafiador. Com tantas opções e modalidades, nem sempre é fácil saber qual é a roupa mais adequada para treinar.

## **Antes de escolher o que usar, vale entender o que evitar:**

-  Roupas muito apertadas, que prejudicam a circulação;
-  Tecidos grossos, que limitam os movimentos;
-  Peças muito largas, que podem atrapalhar os exercícios;
-  Roupas muito quentes, que favorecem a desidratação.

A escolha ideal também depende da modalidade praticada. Para atividades como corrida, por exemplo, o mais indicado são peças leves e respiráveis, como camisetas, shorts, leggings ou bermudas de compressão, que ajudam na ventilação e oferecem mais conforto durante o movimento.

Em treinos intensos, o ideal são roupas elásticas e que permitam ampla mobilidade. Na natação, trajes ajustados, como sunga ou maiô, favorecem o deslocamento na água. Já em práticas como

yoga e pilates, peças leves que não limitem os movimentos são mais indicadas, enquanto nas lutas, como boxe e Muay Thai, regatas e bermudas com cortes amplos ajudam a garantir liberdade para golpes e chutes.

Escolher bem a roupa de treino também contribui para uma experiência mais confortável e consistente na prática de exercícios.

## **Escolher a roupa certa também traz vantagens:**

- ➡ Mais conforto durante o treino;
- ➡ Melhor mobilidade nos movimentos;
- ➡ Ajuda na prevenção de lesões;
- ➡ Mais praticidade na rotina;
- ➡ Maior motivação para manter a frequência nos treinos.

Afinal, quando você se sente confortável com o que está vestindo, fica muito mais fácil focar no que realmente importa: treinar bem e cuidar da sua saúde.

6



 **Comece. Evolua.  
Continue.**

# Comece. Evolua. Continue.

Mudanças na rotina geram dúvidas e insegurança, e isso é natural. O importante é não deixar que o desconforto vire paralisação. Comece, evolua aos poucos e respeite seu ritmo.

Ao longo do caminho, escute o corpo e conte com orientação profissional. Testar diferentes modalidades também ajuda a encontrar uma atividade com a qual você se identifique e consiga manter.

Haverá dias de pouca motivação ou imprevistos. Nesses casos, ajuste em vez de desistir: uma caminhada ou exercícios de mobilidade já mantêm o corpo ativo.

Encare a atividade física como parte de um estilo de vida, não como uma obrigação temporária. Quando o foco é constância, o movimento deixa de ser peso e passa a ser hábito.



**Esperamos que este e-book tenha sido um ponto de partida.**

Leve essas dicas com você e siga em busca da sua melhor versão todos os dias. Bons treinos!

