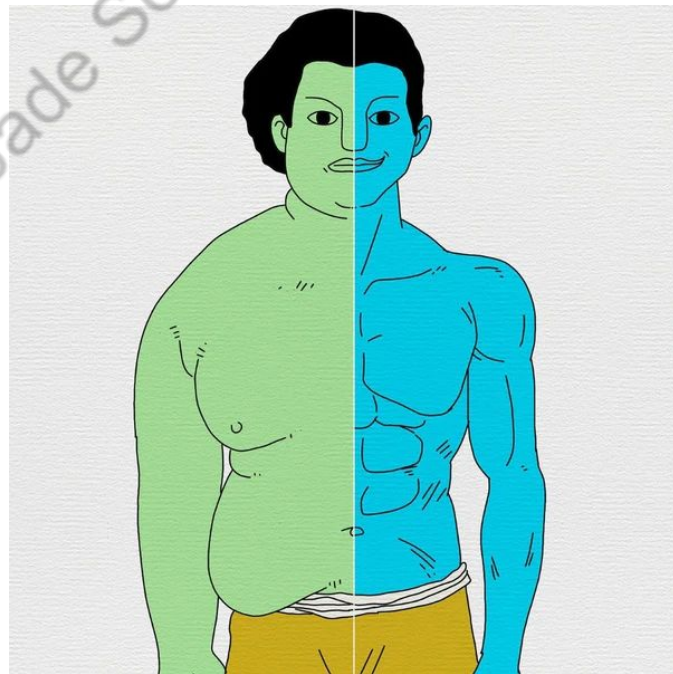


Periodizando na prática



Na aula anterior...

- Expliquei sobre:
 - periodização nutricional
 - pausas na dieta
 - dieta reversa
- Existem outras formas? Sim, mas essas são as principais para leigos.



Periodização nutricional – fases

- Fase 1: perda de gordura
 - com pausas na dieta
- Fase 2: revertendo a dieta
 - foco na recuperação do seu corpo
- Fase 3: manutenção
 - foco em manter os resultados
- Fase 4: hipertrofia
 - fase de construção do tecido muscular



Exemplo de uma periodização:

- Mulher, 55 quilos, 1.60m, 34 anos e que se exercita nessa faixa de 4-6 vezes na semana. Apesar de estar nessa faixa, o número total de horas treinando na verdade é 4 horas.
- É participante do Jogo Longo Pocket e fez seus cálculos em 29 de julho de 2022.

Unit	Gender	Weight
Metric	Female	55

Height	Age
160	34

Activity
Some (4 to 6 hours of exercise or sports per week)

BMR formula
Mifflin-St Jeor (Recommended)

Goal
Moderate weight loss (~1lb per week)

This is a good goal for almost everyone. It's fast enough to see consistent weight loss, but rarely causes muscle loss, cravings, or lethargy.

Exemplo de uma periodização:

- Ela escolheu trabalhar com essa faixa de ~1.322 calorias para testar, com os macros de uma dieta "cetogênica" e mirou em uma perda de gordura moderada (cerca de 500g por semana).
 - *OBS: Lembrando que é possível variar entre os possíveis macros, priorizando proteína!*

Dietary Preferences					
Balanced	Low-carb	High-carb	High-protein	Ketogenic	Custom
Calories		1.332			
Protein		133 g/day			
Carbs		33 g/day			
Fat		74 g/day			

Exemplo de uma periodização:

- Como a pessoa começou dia 29 de julho, **teria que aguardar no mínimo 14 dias** fazendo a dieta **e treinando** para ter noção de ter funcionado ou não.
- Vamos supor que ao final de 14 dias ela tenha ainda dúvidas sobre esses macros, porque não viu muito resultado.
- Então ela teria que seguir pelo menos por mais 7 dias para **melhor avaliação**.

Dietary Preferences					
Balanced	Low-carb	High-carb	High-protein	Ketogenic	Custom
Calories		1.332			
Protein		133 g/day			
Carbs		33 g/day			
Fat		74 g/day			

Depois de 21 dias...

- Depois de 21 dias, ela viu que não perdeu 500g todas as semanas, o que somaria 1,5kg, mas viu que perdeu 1kg.
- É necessário ajustar para perder mais?
 - poderia, mas deveria?
- Ela está animada com seus treinos que já faz por 4 horas na semana, e vê que de repente antes de reduzir mais a dieta, poderia tentar incluir um pouco mais de exercícios. Ex: de 4 para 5 horas.

Dietary Preferences

Balanced	Low-carb	High-carb	High-protein	Ketogenic	Custom
Calories		1.332			
Protein		133 g/day			
Carbs		33 g/day			
Fat		74 g/day			

Passados mais 21 dias...

- Ela vê que ainda está conseguindo perder gordura com essa quantidade de comida e com os treinos que está fazendo 5 vezes na semana.
 - **É necessário algum ajuste para comer menos? Não.**
 - **É necessário incluir mais e mais exercícios? Não.** Precisa sempre tomar o cuidado de não se tornar insustentável também.

Dietary Preferences

Balanced	Low-carb	High-carb	High-protein	Ketogenic	Custom
Calories		1.332			
Protein		133 g/day			
Carbs		33 g/day			
Fat		74 g/day			

Depois de 8 semanas de dieta...

- A pessoa ainda está vendo progresso, mas se recordou que assistiu a aula sobre periodização nutricional e entendeu que precisa *"trocar o óleo antes do carro quebrar"*...
- Então ela programa uma pausa em sua dieta e faz isso por apenas 3 dias, porque sente-se bem (não está um caco).
 - *Obs: poderia ser mais tempo, como dito na aula anterior.*

Dietary Preferences

Balanced	Low-carb	High-carb	High-protein	Ketogenic	Custom
Calories		1.332			
Protein		133 g/day			
Carbs		33 g/day			
Fat		74 g/day			

Depois de 12 semanas já de dieta...

- Nova pausa de 3 dias é programada.
- A pessoa decidiu por apenas 3 dias porque se sente bem e não viu necessidade de esticar essa pausa por mais tempo, mas sabe que poderia ser maior se quisesse ou sentisse que precisava.



Pausando por 3 dias...

- Ela viu na aula que poderia aumentar suas calorias em cerca de 300-500 nesses três dias ou até mesmo calcular suas calorias de manutenção.
- Então viu que poderia por 3 dias, sair de 1.332 e ir até 1.832.
- Passa 3 dias comendo mais, para então retornar para a dieta de perda de gordura novamente ~1.332.

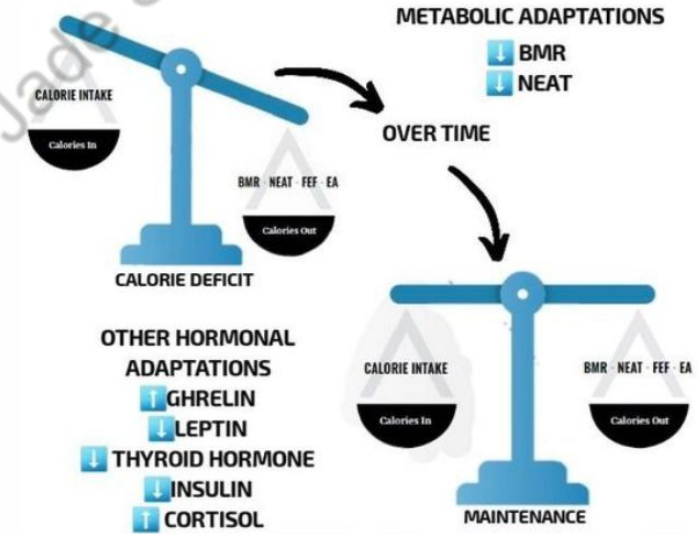
Dietary Preferences									
Balanced	Low-carb	High-carb	High-protein	Ketogenic	Custom				
						Calories		1.332	
						Protein		133 g/day	
						Carbs		33 g/day	
						Fat		74 g/day	

Dietary Preferences

Balanced	Low-carb	High-carb	High-protein	Ketogenic	Custom
Calories		1.832			
Protein		137 g/day			
Carbs		46 g/day			
Fat		122 g/day			

14 semanas depois (desde que iniciou dieta)...

- Apesar de estar seguindo certinho seu regime de dieta e treinos (agora 5 vezes por semana), sentiu que os resultados começam a estagnar.
- O que fazer?
 - primeiro passo é garantir que está num platô real (1 mês pelo menos sem mudança alguma).
 - confirmado?



Platô confirmado

- Confirmado o platô, é possível ou reduzir a dieta, ou aumentar o exercício ou um pouco de ambos.
- Como já está treinando 5 dias na semana e não tem disponibilidade para aumentar, a pessoa então decidiu diminuir seu consumo calórico de 1.332 calorias (que estava funcionando) para 1.232. Ou seja, uma redução de 100 calorias para ver o que acontece.

Dietary Preferences

Balanced	Low-carb	High-carb	High-protein	Ketogenic	Custom
Calories		1.332			
Protein		133 g/day			
Carbs		33 g/day			
Fat		74 g/day			

Depois do platô...

- Isso precisará ser testado por no mínimo 14 dias e ou então até 21 dias para determinar se funcionou ou não.
- Supondo que não funcionou, precisa **revisar se houve aderência à dieta e treinos.**
- Nessa a pessoa percebe que não seguiu certinho e que furou vários treinos. E agora?

Dietary Preferences

Balanced	Low-carb	High-carb	High-protein	Ketogenic	Custom
Calories		1.332			
Protein		133 g/day			
Carbs		33 g/day			
Fat		74 g/day			

Nova ingestão calórica

- Antes de fazer qualquer ajuste na NOVA ingestão calórica de 1.232 ou na rotina de treinos, a pessoa vai buscar seguir melhor a dieta e os treinos por novos 14 ou 21 dias, para só então determinar se precisa ou não de um novo ajuste.
- É importante que ela tenha essa nova ingestão calórica que está testando anotada em algum lugar, de modo a saber em qual faixa está trabalhando.



O resultado continuou aparecendo...

- Após melhorar a sua adesão, sem reduzir calorias ou sem aumentar exercícios, a pessoa viu que o resultado continuou aparecendo, comendo nessa faixa de ~1.232 e mantendo uma rotina de treinos 5 horas na semana.

Na 16 semana...

- Apesar de ainda não ter atingido um resultado 100%, a pessoa sabe que poderia perder um pouco mais ainda, mas decide que já está bom o que alcançou e que agora pretende voltar a consumir mais calorias e dar um tempo de dieta de emagrecimento.

Chega um tempo, em que é preciso dar um tempo.

Aqui que vem o pulo do gato...

- Quando você termina uma fase de dieta, você tem algumas opções para sair dela:
 1. Se continuar comendo a mesma quantidade de comida, provavelmente ficará infeliz;
 2. Se entrar em uma onda de comer tudo que vê pela frente, ganhará peso de volta rapidamente;
 3. Volte a aumentar lentamente a ingestão de calorias e mantenha a maioria dos resultados!



O que ela faz?

- Volta a comer tudo loucamente? Não. Ela **lembra-se da aula sobre reverter a dieta e passa a aumentar ligeiramente sua ingestão calórica.**
- Estudos sugerem que a adaptação metabólica não é permanente, e seu metabolismo pode aumentar **gradualmente** à medida que sua ingestão de calorias aumenta.
- Se acabou a dieta com ~1.232, então aqui está o que ela fará:

> J Strength Cond Res. 2021 Mar 3. doi: 10.1519/JSC.0000000000003991. Online ahead of print.

Metabolic Adaptations to Weight Loss: A Brief Review

Mario G Martínez-Gómez ¹, Brandon M Roberts

Affiliations + expand

PMID: 33677461 DOI: 10.1519/JSC.0000000000003991

Dieta reversa:

Ao aumentar gradualmente sua ingestão de calorias de maneira lenta e ponderada, você pode ajudar seu corpo a restaurar sua taxa metabólica, gerenciar melhor seus níveis de fome e potencialmente reduzir a recuperação rápida de peso.

O que ela faz?

- Fim da dieta com ~1.232, então aqui está o que ela fará:
 - Semana 1: ~1.332, todo dia comendo nessa faixa
 - Semana 2: ~1.432, todo dia comendo nessa faixa
 - Semana 3: ~1.532, todo dia comendo nessa faixa
 - Semana 4: ~1.632, todo dia comendo nessa faixa
 - Semana 5: ~1.732, todo dia comendo nessa faixa
 - Semana 8: ~1.832, todo dia comendo nessa faixa
 - ...
 - ...
 - Você pode encerrar sua dieta reversa **quando chegar a um ponto em que estiver satisfeito com seu corpo e sua ingestão de calorias.** Estas serão suas novas calorias de manutenção.

Quando você faz dieta, seu metabolismo se adapta à menor ingestão de alimentos. Isso significa que ele desacelera na tentativa de economizar energia.

Não é permanente e você não "DESTRÓI" seu metabolismo por fazer dieta. Mas, assim como leva tempo para desacelerar, **também levará tempo para voltar ao ponto em que estava.**

Por essas razões, as pessoas que usam uma abordagem de dieta reversa geralmente ganham menos peso do que aquelas que simplesmente voltam a comer o que quiserem.

Após 8 semanas

- Após 8 semanas a pessoa sabe que poderia ainda seguir a dieta reversa por mais tempo (*normalmente até 10 semanas*), mas **sente-se satisfeita comendo essa faixa de ~1.832, então decide parar por aqui.**
- Notou que ganhou um pouco de peso de volta, mas que está se sentindo bem, seus treinos estão rendendo mais, está confiante em relação ao processo de manter os resultados obtidos.

Se você está usando a dieta reversa para melhorar seu metabolismo, pode tentar reverter até que sua ingestão de calorias corresponda às calorias de manutenção previstas e você consiga manter seu peso corporal com mais ou menos essa quantidade).

*Use a calculadora que disponibilizei para calcular o que seria a sua manutenção.

E agora?

- Agora vem a **manutenção**. Onde a pessoa ficaria um tempo consumindo essa faixa ~1.832 **para avaliar como fica com essa ingestão, em termos físicos e psicológicos também.**
- Se o peso estiver se mantendo com essa quantidade, com leves oscilações, é possível permanecer nisso até desejar migrar para uma dieta de hipertrofia ou de emagrecimento novamente.



Supondo que seja de emagrecimento...

- Vamos supor que a pessoa apenas desejou ficar mantendo +- seu peso e fez isso por 4 meses.
- Ainda tem um pouco de gordura a perder. E agora?
- Se ela sabe que está mantendo seu peso com uma faixa de ~ 1.832 , o que ela pode fazer é:
 - reduzir um pouco esse consumo calórico para emagrecer por algumas semanas (4-8 semanas por exemplo).

Supondo que seja de emagrecimento...

- Se tem um pouco só de gordura a perder, ela sabe que poderia fazer uma dieta de emagrecimento por cerca de 4-8 semanas, por exemplo), consumindo um pouco menos em relação ao que estava consumindo antes.
- Se sabe que estava mantendo o peso com ~1.832, poderia começar com um "corte pequeno" de 100-300 calorias e avaliar o resultado disso.

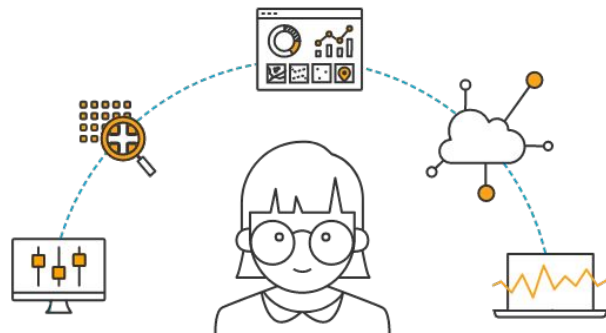
E durante esse novo processo?

- Segue a mesma coisa.
 - Avaliações
 - Pausas na dieta
 - Reversão da dieta
 - Manutenção
 - Da manutenção vai para:
 - ou não sai dela mais
 - ou emagrecimento de novo
 - ou hipertrofia



Construa seus próprios dados

- Os dados iniciais de calculadoras nada mais são do que dados iniciais.
- **Você precisa construir os seus dados.**
- Isso implica saber:
 - Quanto está comendo para emagrecimento
 - Quanto está comendo quando acaba a dieta
 - Com qual consumo acabou uma dieta reversa
 - Com qual consumo está mantendo seu peso após uma dieta reversa



Não tem nada mais prático?

- Não tem nada mais prático?
- Tem. Seguir a intuição, comer aleatoriamente, treinar e esperar pelo melhor. Pode funcionar? Sim e não.
- Tem suas vantagens, claro.
 - Mais prático, mais divertido, menos trabalhoso.
- Tem suas desvantagens, claro.
 - Menos efetivo, mais frustrações, menos noção em relação ao que está fazendo.



Dados permitem melhores decisões

- Os dados são verdadeiros reis e, quanto mais dados você tiver, melhores decisões poderá tomar em relação ao seu progresso.
- **Não é preciso 100% de precisão.**
- Então, o que recomendo para monitorar o progresso? Em geral, três pilares de progresso.



1- Peso corporal

- O peso corporal é o mais objetivo possível. Suba na balança e veja onde você está.
- Simples, certo? Bem, tipo isso. O peso corporal pode flutuar. Muito. Aqueles de vocês que pesaram todos os dias sabem o que quero dizer.
- No entanto, se olharmos para as médias das semanas, temos uma história muito diferente.
- As flutuações do dia-a-dia podem ocorrer, mas normalmente a média semanal contará a verdade.



1- Peso corporal

- Para facilitar, recomendo pesar logo pela manhã, sem roupas, depois de acordar e depois de usar o banheiro.
- Pesar com esse método ajudará a minimizar as flutuações do dia-a-dia, embora elas ainda ocorram.
- Se você tem problemas ao se pesar com muita frequência, não precisa. Faça isso de forma mais esporádica.



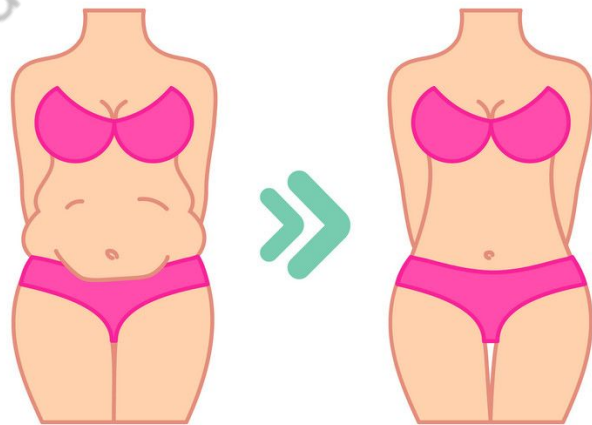
2- Medições

- Estes podem estar sujeitos a variações como qualquer medida, mas se você não quiser lidar com a gordura corporal, especialmente as medidas de circunferência podem ser muito úteis.
- **Recomendo medir na parte mais larga dos quadris (ao redor do bumbum) e na cintura ao redor do umbigo.** Por que essas duas áreas?
- A maioria das pessoas tende a armazenar grande parte de sua gordura em um ou outro – ou em ambos. As mulheres tendem a armazená-lo especialmente ao redor dos quadris, enquanto os homens armazenam mais ao redor da cintura.



3- Fotos

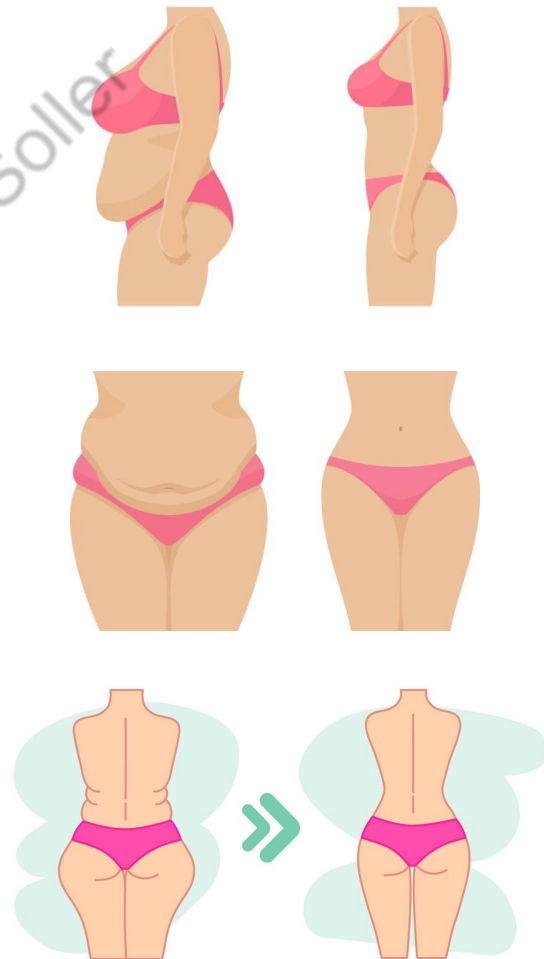
- Dizem que uma imagem vale mais que cem palavras e nós não poderíamos concordar mais...especialmente quando se trata de fotos de progresso!
- As fotos do progresso não apenas mostram a perda de peso de maneiras que as balanças e as medidas às vezes não conseguem, mas também são um grande motivador para continuar, pois você pode ver fisicamente como está atingindo seus objetivos.



3- Fotos

- Dicas:

- Use as mesmas roupas em todas as fotos para que seja fácil ver pequenas mudanças.
- Mostre o máximo de seu corpo.
 - Essas fotos são para você (a menos que você escolha compartilhá-las).
- Escolha um local e tire sua foto de progresso sempre no mesmo local.
- Tire de lado, frente e costas.
- A melhor hora para tirar sua foto é de manhã, em jejum.



Registros/Anotações

- Se você estiver fazendo dieta sozinho(a) precisará fazer registros/anotações para avaliar seu progresso.
- Ex de anotações:
 - peso (flutuações de 1% a 2% são comuns)
 - fotos
 - medidas
 - calorias
 - macros
 - % de gordura
 - quando fez pausas
 - quando seguiu ou não a dieta
 - quando seguiu ou não os treinos
 - como está se sentindo
 - dificuldades, aprendizados etc
 - informações sobre seus treinos (opcional)



E se eu odeio manter dados e monitorar?

- Opções:
 - Trabalhe em parceria com alguém que cuidará dessa parte de dados para você e que te oriente em relação ao que deve ser feito.
 - Procure seguir de forma intuitiva as seguintes fases:
 - dieta (dei aula com dicas)
 - pausas (é possível programar e seguir de forma mais intuitiva)
 - dieta reversa (é possível aumentar o consumo semanal de forma intuitiva)
 - manutenção (ao final da sua dieta reversa, é possível buscar permanecer comendo mais ou menos as quantidades que notar que permitem manter seu status atual (peso e físico)).



E se eu odeio manter dados e monitorar?

- Ou ainda, entenda que os dados e o monitoramento podem te ajudar ao menos **TEMPORARIAMENTE.**
- Não quer dizer que terá que ser para sempre, mas manter registros e monitorar o que está fazendo **por um tempo** pode ser muito útil e lhe garantir melhores resultados.
- Você aprenderá muito durante o processo e terá muito mais facilidade ao migrar para uma alimentação mais intuitiva, **porque treinou sua intuição por tempo suficiente.**



Como eu faria tudo isso de forma intuitiva?

- Comería basicamente as mesmas coisas e ~quantidades para facilitar a compreensão;
- Incluiria algumas pausas aumentando a quantidade do que habitualmente como;
- Voltaria a comer o que habitualmente como após as pausas;
- Em um efeito platô reduziria um pouco o que estou habituada a comer e/ou acrescentaria um pouco mais de exercícios;
- Definiria quando finalizar a dieta e passaria a comer um pouco mais todos os dias, aumentando isso semana a semana;
- Iria para a manutenção (comendo a quantidade que terminei a dieta reversa).



Não existe truque fácil ou sem sacrifício

- Algum sacrifício terá que ser imposto para que você alcance um resultado positivo e mantenha esse resultado.
- Não é à toa que eu costumo dizer que **"o resultado que você quer está no esforço que você evita"**.
- Muitas pessoas gastam uma fortuna com suplementos inúteis, mas não entendem que estariam mil vezes melhores se estivessem investindo em um caderninho de R\$ 10,00.



O processo é longo e difícil

- Mudar a sua saúde e o seu físico é demorado e difícil. **Seu corpo fará literalmente o oposto do que você deseja para uma perda de gordura fácil e sustentável.**

- Redução da TMB
- Aumento da Grelina
- Diminuição da leptina
- Diminuição dos hormônios tireoidianos
- Diminuição dos hormônios anabolizantes (testosterona)
- Diminuição da atividade diária
- Menos calorias queimadas em exercícios
- Etc



Mas fazer dieta não é inútil

- Para amortecer o sistema de autodefesa (aula 1), se preocupe em:

- reter massa corporal magra
- treinar durante o processo
- fazer dieta com o máximo de calorias possível
 - maximizar sua retenção de massa corporal magra irá ajudar a atenuar a desaceleração da sua TMB

[Open Access](#) | [Published: 17 August 2017](#)

Clinical Studies and Practice

Intermittent energy restriction improves weight loss efficiency in obese men: the MATADOR study

[N M Byrne](#) [✉](#), [A Sainsbury](#), [N A King](#), [A P Hills](#) & [R E Wood](#)

[International Journal of Obesity](#) **42**, 129–138 (2018) | [Cite this article](#)

78k Accesses | **49** Citations | **569** Altmetric | [Metrics](#)

Mas fazer dieta não é inútil

- Para amortecer o sistema de autodefesa (aula 1), se preocupe em:
 - incluir pausas na dieta
 - os déficits são perfeitamente normais e, quando usados corretamente, podem promover a remoção de gordura corporal necessária para atingir seus objetivos estéticos e/ou de saúde.
 - uma pausa na dieta permite que você tire um tempo mental, coloque a cabeça no lugar e respire ar fresco antes de mergulhar de volta e passar por outro período de déficit.

Open Access | Published: 17 August 2017

Clinical Studies and Practice

Intermittent energy restriction improves weight loss efficiency in obese men: the MATADOR study

N M Byrne , A Sainsbury, N A King, A P Hills & R E Wood

International Journal of Obesity 42, 129–138 (2018) | [Cite this article](#)

78k Accesses | 49 Citations | 569 Altmetric | [Metrics](#)

[Review](#) > [Obes Res.](#) 1999 Nov;7(6):597–604. doi: 10.1002/j.1550-8528.1999.tb00720.x.

Differences in fat, carbohydrate, and protein metabolism between lean and obese subjects undergoing total starvation

M Elia ¹, R J Stubbs, C J Henry

Affiliations + expand

PMID: 10574520 DOI: 10.1002/j.1550-8528.1999.tb00720.x

Mas fazer dieta não é inútil

- Para amortecer o sistema de autodefesa (aula 1), se preocupe em:
 - não ficar no processo de emagrecimento por muito tempo
 - A questão não é o déficit, a questão é **o tempo e a gravidade do déficit.**
 - Você está propositalmente se privando de nutrição para atingir um objetivo. Esse objetivo pode ser vaidade ou saúde, **mas seu corpo não se importa.**
 - Se o processo já leva mais de 6 meses (24 semanas), avalie com cautela se há condições de permanecer em processo de emagrecimento.

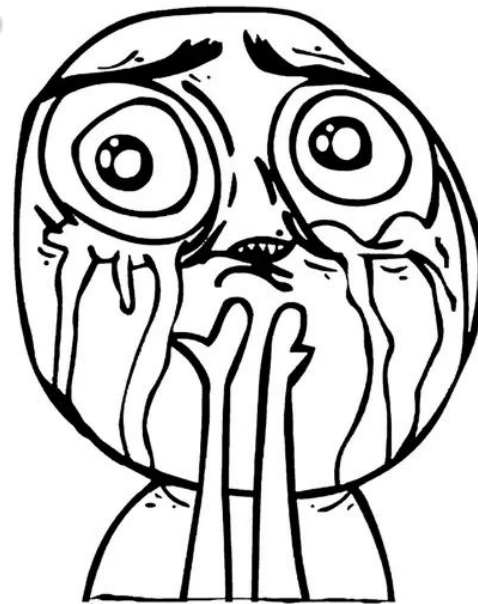
Para quem tem muito peso a perder:

- Sinais de que é a hora de sair da dieta, mesmo tendo gordura a perder ainda:
 - Incapacidade de completar os treinos
 - Diminuição do desempenho
 - Perda de gordura que requer baixo consumo calórico
 - Sentir-se desmotivado e sem energia
 - Depressão, ansiedade, apatia
 - Maior suscetibilidade a resfriados, dores de garganta e outras doenças
 - Alterações no apetite - muito faminto(a)
 - Insônia
 - Dores nos músculos e/ou articulações
 - Fadiga
 - Dores de cabeça
 - Hábitos alimentares desordenados
 - Completa falta de desejo sexual
 - Etc



O processo é longo e difícil

- As pessoas que conseguem isso são as pessoas que desenvolvem comportamentos e mentalidade apropriados para produzir resultados duradouros.
- Haverá altos e haverá baixos.
- Haverá retrocessos e frustrações.
- Provavelmente haverá até algumas lágrimas.
- Mas não importa o quão difícil isso possa ser, **perceba que é possível.**



O processo é longo e difícil

- Há uma razão pela qual 95% das pessoas buscando emagrecer falham.
- Se fosse fácil, não teríamos um problema de obesidade e uma taxa altíssima de recuperação.
- Diga para si mesmo: “É possível”. Possível não significa fácil. Possível não significa rápido.
- **Possível significa que já foi feito antes e pode ser feito novamente e por você.**

COMECE
ACREDITANDO
QUE É
possível!



Além disso...

- Se você encontrar dificuldades pelo caminho, busque ajuda profissional – alguém qualificado que possa ajudá-lo(a) a obter os resultados pretendidos.
 - apoio
 - ajustes necessários
 - interpretação de dados
 - redução de erros
 - personalização
 - planejamento
 - melhora o seu compromisso
 - etc



Até a próxima!