

A close-up photograph of a woman's midsection, showing her abdominal muscles and waist. She is wearing a black sports bra and black underwear. The background is a blurred gym environment with various pieces of equipment.

O GUIA DEFINITIVO PARA
SECAR E
DEFINIR

PROF. RODRIGO RAMOS

SUMÁRIO

1. Introdução: Por Que Seu Treino Não Está Funcionando?

- Os 3 erros mais comuns no treino tradicional.
- Por que você não está emagrecendo como deveria.
- O segredo do treino polarizado para queimar gordura, acelerar o metabolismo e evitar o efeito platô.

2. Erro 1: Não Variar as Repetições

- Como séries de 20-40 repetições ajudam a bloquear hormônios que sabotam o emagrecimento.
- O papel das séries de 4-6 repetições na produção de Irisina para queimar gordura abdominal.
- Estratégias práticas para variar as repetições de forma eficaz.

3. Erro 2: Não Fazer Progressão de Carga

**Por que o corpo entra em platô após 2 semanas sem progressão. E 3 métodos
Métodos para progredir:**

- Aumentando o peso.
- Incrementando as repetições.
- Ajustando a cadência para intensificar o treino.

4. Erro 3: Aeróbico Ineficiente

- Por que treinar abaixo de 60% da FcMax não funciona.
- O impacto do aeróbico na conversão de gordura branca em gordura marrom.
- Como o aeróbico intensivo aumenta a biogênese mitocondrial e acelera a queima de gordura em repouso.

5. Conclusão

- Como Monalisa perdeu 15kg e ficou definida aos 40 anos.

Introdução: Por Que Seu Treino Não Está Funcionando?

Você começa animada. O treino novo parece incrível, você sente dores musculares, o corpo começa a mudar e, por um tempo, parece que está no caminho certo.

Mas aí, como mágica — ou melhor, como um pesadelo — **os resultados simplesmente desaparecem**. O espelho não reflete progresso, a balança te desafia, e aquela motivação inicial vai embora. **Por que isso acontece?**

O problema está nos treinos tradicionais de academia. Depois de 3 meses, **eles simplesmente param de funcionar**, porque não seguem os **3 pilares da definição muscular**.

Em vez de treinar com estratégia, o que você encontra são treinos genéricos, que ignoram princípios básicos de adaptação

metabólica e que cometem erros bobos, mas cruciais, como:

1. **Não variar as repetições:** Manter o mesmo número de repetições para todos os exercícios não só é ineficaz, como também impede que o corpo bloqueie hormônios que dificultam a queima de gordura.
2. **Não progredir carga:** Seu corpo se adapta rapidamente. Se a carga não aumenta, o corpo entra em platô, o metabolismo desacelera e o processo de emagrecimento trava.
3. **Não usar o aeróbico de maneira estratégica:** Fazer aeróbico de forma aleatória e sem intensidade suficiente não transforma seu corpo em uma fábrica de queimar gordura. Pelo contrário, pode até desperdiçar o esforço que você colocou no treino.

Esses erros são a razão pela qual muitas mulheres treinam por anos sem ver

mudanças significativas. Elas não sabem que o segredo não está em treinar mais ou por mais tempo, mas sim **em treinar com stress progressivo mensal para evitar o platô de treino.**

TREINO POLARIZADO

É aqui que entra o **método polarizado**, uma abordagem baseada na ciência que transforma seu treino em uma ferramenta poderosa para:

- **Quebrar o platô metabólico**, acelerando a queima de gordura.
- **Bloquear proteínas e hormônios que dificultam o emagrecimento.**
- **Aumentar a eficiência do aeróbico**, fazendo com que você queime mais gordura mesmo enquanto descansa.

Se você já tentou de tudo e não entende por que seu corpo não responde, prepare-se para descobrir como **variar repetições, progredir cargas e usar o**

aeróbico de forma estratégica pode transformar sua rotina e desbloquear resultados que você achava impossíveis.

Nos próximos capítulos, vamos desvendar cada um desses erros e mostrar como corrigir o curso, de forma simples, prática e embasada na ciência. **A definição muscular que você busca está ao seu alcance — desde que você treine com estratégia.**

Pronta para descobrir como? Vamos começar!

SEÇÃO 2: ERRO 1 – NÃO VARIAR AS REPETIÇÕES

Quando falamos sobre emagrecimento e definição muscular, é essencial entender que **a variação das repetições não é apenas uma questão de “mudar o treino”**, mas sim de manipular processos fisiológicos profundos que afetam a

queima de gordura e o crescimento muscular. Vamos começar pela ciência.

Os músculos não respondem apenas ao peso que você levanta, mas também ao número de repetições e ao tipo de estímulo que recebe. Estudos publicados no *Journal of Applied Physiology* mostram que diferentes faixas de repetição ativam diferentes tipos de fibras musculares:

1. **Séries de 4-6 repetições:**

Esse intervalo ativa majoritariamente as **fibras de contração rápida (tipo II)**, responsáveis pela força máxima e explosão muscular. Além disso, um estudo de Boström et al. (2012) revelou que treinos com cargas pesadas aumentam a produção de uma proteína chamada **Irisina**, que converte gordura branca (armazenadora) em gordura marrom (queima de calorias). Ou seja, treinar com menos repetições e mais peso

ativa um sistema metabólico que literalmente faz você queimar mais gordura na barriga.

2. **Séries de 20-40 repetições:**

Aqui, o foco é nas **fibras de contração lenta (tipo I)**, que têm maior resistência e são ricas em mitocôndrias — as “usinas de energia” das células. Segundo Schoenfeld et al. (2019), esse tipo de treino melhora a capacidade oxidativa muscular, bloqueando a ação de hormônios e proteínas pró-inflamatórias, como a **miostatina**, que dificultam o emagrecimento.

Esses dois estímulos, quando combinados, criam um efeito polarizado: o corpo queima gordura enquanto preserva (ou aumenta) a massa magra. Sem variar as repetições, você perde essas adaptações e limita seus resultados.

Como Isso Funciona na Prática? (Exemplo Simples)

Imagine que seus músculos são como um motor.

- **Séries curtas (4-12 repetições):** São como dar um "turbo" no motor. Você força ele ao máximo por um curto período, e esse esforço libera Irisina, transformando seu corpo em uma máquina de queimar gordura. É como ligar um ar-condicionado potente — consome energia mesmo depois de desligado.
- **Séries longas (20-40 repetições):** São como manter o motor em marcha lenta, mas por mais tempo. Isso ativa as mitocôndrias, que são como baterias que queimam energia de forma eficiente e contínua, ajudando a bloquear o acúmulo de gordura.

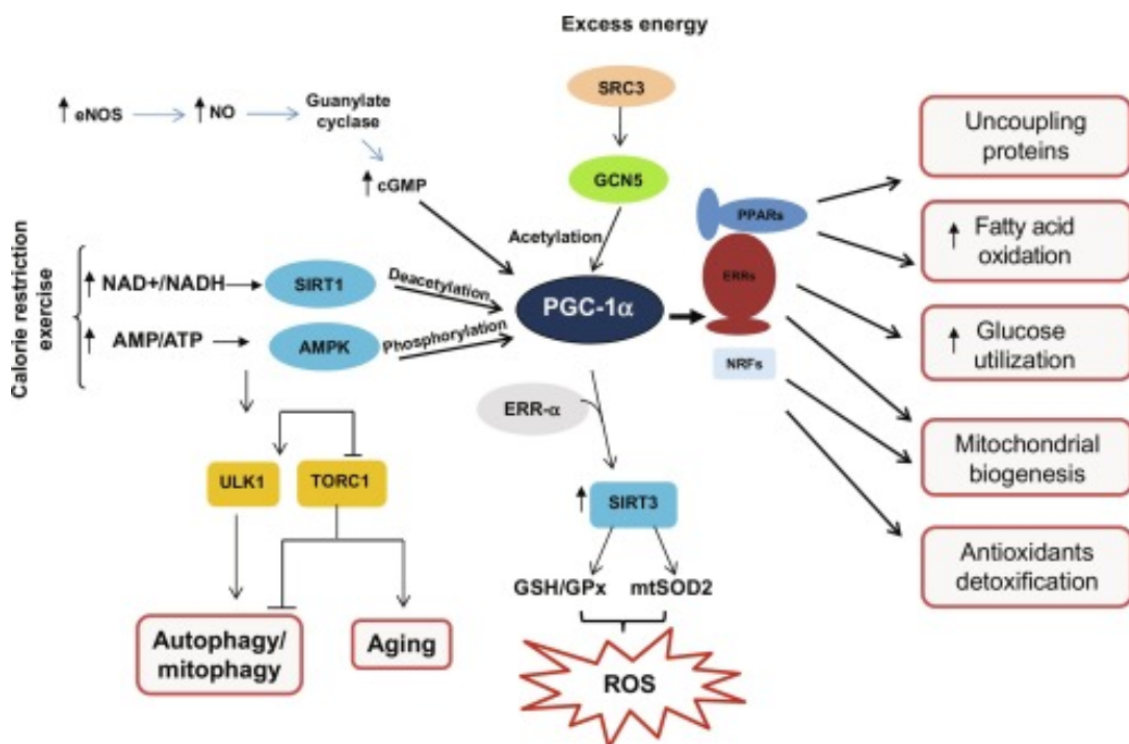


imagem acima demonstra como o stress metabólico estimula o aumento das mitocôndrias e a queima da gordura

Estratégias Práticas para Variar as Repetições

1. Divida o treino em faixas de repetição:

- Para cada grupo muscular, inclua ao menos um exercício com séries pesadas (4-6 repetições). Por exemplo, faça um agachamento pesado com cargas desafiadoras.
- Inclua um exercício com séries mais longas (20-40 repetições). Um exemplo seria extensora com uma carga moderada, indo até a falha.

2. Alterne semanas de treino:

- Semana 1: Treine com faixas de 8-12 repetições, buscando um equilíbrio entre força e resistência.
- Semana 2: Suba para 20-40 repetições em alguns exercícios e reduza para 4-6 em outros. Isso impede que o corpo "se acomode".

3. Use exercícios complementares para criar variação:

- Supino com barra (pesado): 4-6 repetições.
- Crucifixo na polia (leve): 20-40 repetições.

Por Que Isso Funciona?

Os estudos são claros:

- **Boström et al. (2012):** Séries curtas e pesadas aumentam a produção de Irisina, acelerando a queima de gordura abdominal.
- **Schoenfeld et al. (2019):** Séries longas e leves aumentam a biogênese mitocondrial e bloqueiam a ação de hormônios que dificultam o emagrecimento.
- **Campos et al. (2002):** A variação de repetições gera maior ativação

muscular e metabólica

Erro 2 – Não Fazer Progressão de Carga

EXEMPLO DE CARGA PROGRESSIVA



3X10 40KG



3X12 40KG



3X14 40KG



3X10 42KG



3X12 42KG



3X14 42KG

Se você já treina há algum tempo e sente que os resultados estacionaram, pode ter

certeza de uma coisa: **se a carga não progride, o corpo não muda.**

O princípio da **sobrecarga progressiva**, descrito por DeLorme e Watkins (1945), é um dos fundamentos mais importantes da fisiologia do exercício. Ele afirma que, para gerar adaptações musculares e metabólicas, o estímulo precisa ser desafiador constantemente.

A Fisiologia por Trás da Progressão de Carga

Quando você treina, **as fibras musculares sofrem stress**. O corpo responde a isso reparando essas fibras, tornando-as maiores e mais fortes para lidar com os desafios futuros, mas isso tem um **custo de até 800 calorias 48 horas após o treino**.

No entanto, se o peso ou a intensidade do treino não aumenta, o estímulo deixa de ser suficiente e o processo de adaptação

para. Isso é conhecido como **platô metabólico** e **você para de gastar calorias após o treino!**

Estudos, como o de Schoenfeld et al. (2016), mostram que a progressão da carga não apenas aumenta a força, mas também acelera o metabolismo basal, contribuindo para uma maior queima de gordura em poupança. **Sem progressão, você literalmente deixa de queima mais calorias.**

Como Fazer a Progressão de Carga

1. Aumento do Peso:

- Após 3-4 semanas, acréscimo entre 2% e 5% à carga utilizada em exercícios compostos, como agachamento e supino. Isso mantém o músculo desafiado.

2. Aumento das Repetições:

- Caso não consiga aumentar o peso, aumentar o número de repetições no mesmo exercício. Por exemplo, se você está fazendo 8, tente 10 repetições.

3. **Ajuste da Cadência:**

- Reduza a velocidade de execução do movimento, especialmente na fase excêntrica (descida). Uma cadência de 3-1-1 (3 segundos descendo, 1 de pausa e 1 subindo) pode aumentar significativamente o tempo sob tensão.

4. **Variação de Exercícios:**

- Troque exercícios por variações mais desafiadoras. Por exemplo, substituir o leg press por agachamento no pêndulo, que exige maior controle.
-

Exemplo Prático

Imagine que você está fazendo um agachamento com 30 kg:

- Semana 1-4: 3 séries de 8 repetições.
- Semana 5: Aumente para 35 kg ou mantenha 30 kg e faça 10 repetições.
- Semana 6: Ajuste a cadência para 3-1-1 com 30 kg, mantendo 8 repetições.

Esses pequenos ajustes impedem o platô e mantêm o corpo adaptando-se continuamente.

Referências

1. DeLorme, TL, & Watkins, AL (1945). *Técnicas de exercício de resistência progressiva* . Arquivos de Medicina Física.
2. Schoenfeld, BJ, et al. (2016). *Mecanismos de hipertrofia muscular e*

sua aplicação ao treinamento de resistência . Journal of Strength and Conditioning Research.

Erro 3 – Aeróbico Ineficiente

Muitas pessoas passam horas fazendo aeróbico acreditando que é o segredo para emagrecer. **Não é.** Aeróbicos longos e de baixa intensidade podem ser até valiosos, diminuindo a eficiência metabólica e promovendo a perda de massa magra. Para transformar seu corpo em uma “fábrica de queima de gordura”, o aeróbico precisa ser feito de maneira estratégica.

A Fisiologia do Aeróbico

O segredo está na **intensidade** . Estudos mostram que exercícios realizados acima de 60% da **frequência cardíaca máxima (FcMax)** aumentam a conversão da gordura branca (armazenadora) em gordura marrom (queimadora), além de

estimular a **biogênese mitocondrial** — um processo que aumenta a quantidade de mitocôndrias nas células musculares , tornando seu corpo mais eficiente em queimadura, gordura mesmo em poupança.

HIIT (treinamento intervalado de alta intensidade) é particularmente eficaz. Segundo Gibala et al. (2006), **10-15 minutos de HIIT podem gerar o mesmo impacto metabólico que 45 minutos de exercício aeróbico contínuo** , com o benefício adicional de manter o metabolismo elevado por até 36 horas após o treino.

Como Ajustar o Aeróbico

1. Aumente a Intensidade:

- Use uma fórmula: $FcMax = 220 - idade$. Treine entre 60-85% do seu FcMax.

- Por exemplo, se você tem 40 anos, sua FcMax é 180 bpm. Mantenha uma frequência entre 108-153 bpm.

2. **Aplique o HIIT:**

- Intercale 30 segundos de esforço máximo (corrida, bike ou polichinelos) com 60-90 segundos de descanso ativo. Repita por 10-15 minutos.

Referências

1. Gibala, MJ, et al. (2006). *Intervalo de sprint de curta duração versus treinamento de resistência tradicional: Adaptações iniciais semelhantes no músculo esquelético humano e desempenho de exercício*. The Journal of Physiology.
2. Seiler, S., & Tønnessen, E. (2009). *Intervalos, limiares e longa distância*

lenta: o papel da intensidade e duração no treinamento de resistência
. Sports Science Reviews.

A História da Monalisa

Monalisa sempre acreditou que estava fazendo tudo certo. Ia à academia religiosamente, fazia horas de esteira e seguia aquele velho treino de 3 séries de 12 repetições. Mas, aos 40 anos, o corpo parecia não responder. Os números na balança não desciam, as roupas continuavam apertadas e a frustração era sua maior companheira.

Ela se sentiu como se estivesse dirigindo com o freio de mão puxado. Fazia todo o esforço, mas não saía do lugar. Foi então que ela decidiu tentar algo diferente:

entrou para o programa Acelerador de Musa e foi aí que sua história começou a mudar.



5 meses

Em 12 meses, Monalisa perdeu **15 kg de gordura** e ficou definida. Aos 40 anos, ela finalmente olhou no espelho e via um corpo forte, poderoso e cheio de confiança. Ela parou de correr sem destino e começou a dirigir em alta

velocidade para os resultados que tanto queria.

Você também pode fazer o mesmo.

Pronta para soltar o freio de mão e acelerar de verdade? O próximo passo é simples: ajustar o treino com estratégia. Vamos juntas transformar seu corpo e sua história!

Sobre o Autor



Prof. Rodrigo Ramos é Professor Universitário, Personal Trainer e Autor de Livros, com mais de 25 anos de experiência no universo da musculação e treinamento físico. Reconhecido por sua abordagem prática e científica, ele já ajudou centenas de mulheres

a transformar seus corpos, conquistando resultados reais sem depender de métodos extremos ou uso de hormônios.

Como educador e profissional do fitness, Rodrigo combina conhecimento acadêmico com vivência prática, desenvolvendo

métodos que se encaixam perfeitamente na rotina de mulheres com agendas ocupadas.

Seus treinos são baseados em 3 pilares do estresse muscular, uma metodologia que prioriza eficiência e resultados consistentes.

Além de seu trabalho como personal trainer, Rodrigo é autor de 5 livros, nos quais compartilha suas estratégias para hipertrofia, emagrecimento e construção de um estilo de vida saudável. Sua missão é simples: mostrar que, com o método certo, qualquer mulher pode transformar seu corpo e recuperar a confiança.

Seja na sala de aula, na academia ou por meio de suas publicações, **o Prof. Rodrigo Ramos** é um guia dedicado a levar você a um novo nível de desempenho e resultados.

Referências

1. Boström, P., Wu, J., Jedrychowski, M. P., et al. (2012). *A PGC1- α -dependent myokine that drives brown-fat-like development of white fat and thermogenesis*. Nature, 481(7382), 463–468.
2. Schoenfeld, B. J., & Grgic, J. (2019). *Hypertrophy: An Evidence-Based Approach to Effective Programming for Muscle Growth*. Journal of Strength and Conditioning Research, 33(8), 2019-2025.
3. Campos, G. E. R., et al. (2002). *Muscular adaptations in response to three different resistance-training regimens: specificity of repetition maximum training zones*. European Journal of Applied Physiology, 88(1-2), 50–60.
4. Journal of Applied Physiology. (2017). *The role of resistance training variables on muscle hypertrophy and strength adaptations*. American Physiological Society.

5. Gibala, M. J., et al. (2006). *Short-term sprint interval versus traditional endurance training: Similar initial adaptations in human skeletal muscle and exercise performance*. The Journal of Physiology.
 6. Seiler, S., & Tønnessen, E. (2009). *Intervals, thresholds, and long slow distance: the role of intensity and duration in endurance training*. Sports Science Reviews.
 7. DeLorme, T. L., & Watkins, A. L. (1945). *Techniques of progressive resistance exercise*. Archives of Physical Medicine.
 8. Schoenfeld, B. J., et al. (2016). *Mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training*. Journal of Strength and Conditioning Research.
-



PERSONAL ONLINE

74,90
AO MÊS

Clique no Botão abaixo e saiba mais

QUERO SABER MAIS

