AURÉLIO SIMAS

GUIA GRATUITO

Comece a treinar sem se machucar

Para começar (ou recomeçar) com segurança,
sem se machucar e sem desistir.

Aurélio Simas
Acadêmico de Educação Física

aureliosimas.com.br

ANTES DE TUDO

O que tem neste guia

Começar a treinar é uma das melhores decisões que você pode tomar pela sua saúde. O que atrapalha quase sempre não é o exercício: é começar do jeito errado. Forte demais, rápido demais, ou ignorando um sinal do corpo.

01 Antes de começar
Quando vale passar pelo médico

02 As duas prioridades do treino
Força e condicionamento, e quanto fazer por semana

03 Como medir o seu esforço
Sem relógio nem aparelho

04 As primeiras semanas
O que é normal sentir e como evoluir

05 Sinais de alerta
Quando parar na hora

06 Como escolher um bom personal
O checklist para levar na conversa

07 Seu próximo passo

IMPORTANTE

Este guia é educativo. Ele ajuda você a fazer as perguntas certas, mas não substitui a avaliação de um profissional de Educação Física nem a consulta com um médico quando ela for necessária.

CAPÍTULO 1

Antes de começar: quando passar pelo médico

Exercício é seguro para a grande maioria das pessoas. Mesmo assim, algumas situações pedem uma conversa com o médico antes de começar.

Vale passar pelo médico antes se você:

- Tem alguma doença do coração ou pressão alta, ou toma remédio para isso.
- Já sentiu dor no peito, em repouso ou fazendo esforço.
- Costuma ter tontura forte, perder o equilíbrio ou já desmaiou.
- Tem diabetes, doença nos rins ou outra doença crônica.
- Tem algum problema nos ossos ou nas juntas que piora com movimento.
- Está grávida, passou por cirurgia há pouco tempo ou um médico já pediu para você ter cuidado com exercício.

Essas perguntas vêm de questionários usados no mundo todo antes de começar a treinar, como o PAR-Q+. Responder "sim" a uma delas **não** quer dizer que você não vai poder treinar. Quer dizer só que vale ouvir o médico primeiro, para começar no ritmo certo.

> **PRECISA DE MÉDICO E NÃO TEM PLANO?**
>
> Procure a UBS (posto de saúde) mais próxima: a consulta com clínico geral é gratuita pelo SUS. Leve um documento com foto e o cartão do SUS ou o CPF. Peça a **liberação para exercício físico**, perguntando qual intensidade é segura (leve, moderada ou forte) e se há alguma restrição.

CAPÍTULO 2

As duas prioridades do treino

Ninguém desenvolve todas as capacidades físicas ao mesmo tempo. Por isso eu priorizo as duas que a pesquisa mais liga a saúde e longevidade.

Força

A capacidade dos músculos e do sistema nervoso de produzir e controlar força. É o que mantém você subindo escada, carregando peso e independente com o passar dos anos.

Condicionamento

A capacidade do coração, dos pulmões, dos vasos e dos músculos de levar e usar oxigênio para sustentar o esforço: caminhar, correr, pedalar, nadar.

Estudos com milhões de pessoas mostram que quem tem melhor condicionamento tem risco de morte bem menor, e que treinar força 1 a 2 vezes por semana já se associa a menos doenças do coração, diabetes e câncer. São associações fortes, não garantias.

Quanto fazer por semana

A recomendação da Organização Mundial da Saúde, seguida pelo Guia de Atividade Física do Ministério da Saúde, para adultos:

O QUÊ	QUANTO
Atividade aeróbica	150 a 300 minutos por semana em intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos em intensidade forte
Fortalecimento muscular	Pelo menos 2 dias por semana, trabalhando os grandes grupos musculares
Equilíbrio (65 anos ou mais)	Exercícios que combinam equilíbrio e força, 3 ou mais dias por semana

NÃO SE ASSUSTE COM OS NÚMEROS

Isso é a meta, não o ponto de partida. Qualquer quantidade é melhor do que nada, e quem está parado é quem mais ganha com os primeiros minutos. Comece com o que cabe na sua rotina e vá aumentando.

Mobilidade e flexibilidade entram quando o objetivo ou a idade pedem; com tempo limitado, força e condicionamento rendem mais.

CAPÍTULO 3

Como medir o seu esforço

"Intensidade moderada" parece vago, mas dá para medir com o próprio corpo, sem relógio nem aparelho.

A escala de esforço, de 0 a 10

Pergunte a si mesmo: "de 0 a 10, quanto está pesado agora?". O 0 é parado no sofá; o 10 é o máximo que você conseguiria.

NOTA	COMO É	TESTE DA FALA
1 a 3 · leve	Respiração quase normal, dá para manter por muito tempo	Conversa e até canta
4 a 6 · moderado	Respiração mais rápida, corpo aquecido, começa a suar	Conversa em frases curtas
7 a 8 · forte	Respiração pesada, difícil manter por muito tempo	Só poucas palavras
9 a 10 · máximo	Não dá para sustentar	Não consegue falar

Para quem está começando, a maior parte do treino deve ficar entre **3 e 6**.

No treino de força: deixe repetições "na reserva"

Ao terminar uma série, pergunte: "quantas repetições a mais eu conseguiria fazer, com boa técnica?". No começo, o ideal é parar quando ainda sobrariam **2 ou 3**. Você não precisa chegar ao limite para ganhar força: a posição mais recente do ACSM (2026) mostra que treinar até a falha não traz vantagem consistente para a maioria das pessoas.

> **NÃO PRECISA DE ACADEMIA**
>
> Peso do corpo, elásticos e treinos em casa também funcionam para ganhar força. O que importa é trabalhar os grandes grupos musculares e aumentar o desafio aos poucos.

CAPÍTULO 4

As primeiras semanas

O objetivo do primeiro mês não é suar até cair. É criar o hábito e dar tempo para o corpo se adaptar.

Dor muscular é normal; dor de lesão, não

Dor muscular tardia

Aparece de 1 a 3 dias depois do treino, espalhada pelo músculo trabalhado, e melhora sozinha. Fica bem menor conforme você se adapta.

Dor de alerta

Pontual, na articulação, aguda, que aparece durante o movimento e piora com ele, ou que não melhora em alguns dias. Pare aquele exercício e procure orientação.

Evolua uma coisa de cada vez

Escolha uma só coisa para aumentar: o tempo, o número de dias ou a intensidade. Aumente em passos pequenos e só quando o treino atual estiver confortável. Mudar tudo de uma vez é o caminho mais curto para a dor e para a desistência.

Constância vence intensidade

Dois ou três dias por semana, toda semana, valem mais do que uma semana heroica seguida de um mês parado.

Calor, água e descanso

- Em dias quentes, prefira treinar cedo ou no fim da tarde, com roupa leve, e leve água.
- Sono ruim e rotina pesada (como passar o dia em pé no trabalho) contam como esforço: nesses dias, tudo bem treinar mais leve.
- Com febre ou infecção, não treine. Volte quando estiver bem.

CAPÍTULO 5

Sinais de alerta: pare na hora

Estes sinais não são "frescura" nem falta de preparo. Se aparecerem durante ou logo depois do exercício, pare e procure ajuda.

- **Dor, aperto ou pressão no peito**, que pode ir para o braço, as costas, o pescoço ou a mandíbula.
- **Falta de ar desproporcional** ao esforço, que não passa quando você para.
- **Tontura forte, desmaio ou sensação de que vai desmaiar.**
- **Coração disparado ou muito irregular**, que não acalma com o descanso.
- **Mal-estar súbito** com suor frio, enjoo ou palidez.
- **Fraqueza ou formigamento de um lado do corpo**, ou dificuldade para falar.

EM CASO DE EMERGÊNCIA

Ligue **192 (SAMU)**. Não continue o treino "para ver se passa" e não vá dirigindo sozinho.

Se algum desses sinais já apareceu antes, em qualquer momento, conte isso ao médico antes de começar a treinar.

CAPÍTULO 6

Como escolher um bom personal

Seis coisas para conferir antes de contratar alguém para cuidar do seu treino. Leve esta lista na conversa.

1. **Faz anamnese e avaliação antes de montar o treino**
   Pergunta sobre sua saúde, histórico e rotina, e mede seu ponto de partida. Treino pronto, igual para todo mundo, é sinal de alerta.

2. **Começa leve e progride aos poucos**
   As primeiras semanas servem para o corpo se adaptar. Quem começa pesado demais aumenta o risco de dor, lesão e de você desistir.

3. **Monitora o seu esforço**
   Usa escala de cansaço, acompanha os batimentos e, se você tem pressão alta, mede a pressão. O treino se ajusta ao seu dia.

4. **Reconhece sinais de alerta**
   Sabe quando parar: dor no peito, falta de ar fora do normal, tontura ou mal-estar não são "frescura".

5. **Tem primeiros socorros e RCP em dia**
   Pergunte quando foi o último curso. É o tipo de coisa que você espera nunca precisar, mas tem que estar lá.

6. **Pede liberação médica quando algo foge do seguro**
   Um bom profissional sabe o limite do que pode fazer sozinho e não tem vergonha de pedir a opinião do médico.

CAPÍTULO 7

Seu próximo passo

Agora você sabe o que observar. O próximo passo é escolher como começar: força, fôlego ou os dois.

Mais dois guias gratuitos

O guia **Da primeira flexão à barra fixa** mostra como treinar força só com uma barra e o chão. O guia **Do zero aos 5 km em 8 semanas** leva você da primeira caminhada aos primeiros 5 km.

Guia de calistenia | Guia de corrida

SITE
aureliosimas.com.br

INSTAGRAM
@aurelio.simas

WHATSAPP
(28) 99935-1925

Fontes

1. Organização Mundial da Saúde. Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário, 2020.
2. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira, 2021.
3. Warburton DER et al. PAR-Q+: questionário de prontidão para a atividade física para todos.
4. Riebe D et al. Updating ACSM's recommendations for exercise preparticipation health screening. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2015.
5. Lang JJ et al. Cardiorespiratory fitness is a strong and consistent predictor of morbidity and mortality among adults. *British Journal of Sports Medicine*, 2024.
6. Momma H et al. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases. *British Journal of Sports Medicine*, 2022.
7. American College of Sports Medicine. Resistance training prescription for muscle function, hypertrophy, and physical performance in healthy adults (posicionamento), 2026.

Material educativo, escrito por Aurélio Simas, acadêmico de Educação Física. Não substitui avaliação individual nem consulta médica.