



10

MITOS E VERDADES
SOBRE
EXERCÍCIO FÍSICO
PARA EMAGRECIMENTO

Índice

Como usar este e-book	3
Sobre o Autor	4
10 Mitos e Verdades Sobre Exercício Físico para Emagrecimento	5
Introdução	6
Mito 1: Exercícios localizados reduzem gordura em áreas específicas.	7
Mito 2: Quanto mais suor, mais gordura você perde.	8
Mito 3: Fazer cárdio em jejum queima mais gordura.	9
Mito 4: Cárdio é melhor que musculação para emagrecer.	10
Mito 5: Suplementos são essenciais para o emagrecimento.	11
Mito 6: Comer à noite faz você engordar.	12
Mito 7: Treinos mais longos são sempre melhores para perda de peso.	13
Mito 8: Mulheres não devem levantar pesos pesados para não ficarem “musculosas”.	14
Mito 9: Sucos detox são eficazes para emagrecimento.	15
Mito 10: Exercícios compensam uma dieta ruim para perda de peso.	16
Conclusão	17

Como usar este e-book

1. Leia um mito por dia (10 dias).
2. Ao final de cada mito, aplique a “Ação prática” sugerida.
3. Se tiver dor, lesão ou condição clínica, procure avaliação profissional.

Aviso importante

“Este material é educativo e não substitui avaliação individual. Para um plano personalizado, busque orientação profissional.”

Sobre o Autor

Verner Roberto é profissional de Educação Física, especialista em emagrecimento e obesidade, com uma atuação marcada pelo estudo contínuo, pela prática baseada em evidências científicas e pelo compromisso com a transformação de vidas reais.



Aos 38 anos, construiu uma trajetória que integra saúde, comportamento humano e comunicação. É graduado em **Educação Física desde 2018** e também possui formação em **Webdesign na área de Tecnologia da Informação desde 2008**, combinação que lhe permite desenvolver projetos educacionais sólidos, acessíveis e alinhados às necessidades do mundo digital.

É autor do livro **Obesidade e Emagrecimento**, no qual aprofunda o debate sobre o excesso de peso de forma responsável, humana e fundamentada na ciência, desmistificando conceitos, combatendo soluções simplistas e promovendo uma visão mais consciente e sustentável sobre saúde e qualidade de vida.

Criador e apresentador do canal **Quebrei a Balança**, Verner se dedica a discutir obesidade, emagrecimento e comportamento

com linguagem clara e acessível, sempre valorizando histórias reais e decisões baseadas em conhecimento científico. Seu trabalho ganhou ainda mais visibilidade com a participação na **Liga do Emagrecimento**, programa exibido pela TV Nova Pernambuco, ampliando o alcance de sua mensagem para o grande público.

Além da atuação direta com pessoas que buscam emagrecimento, Verner é idealizador e mediador do **Mastermind Personais**, um projeto voltado ao desenvolvimento profissional de treinadores, no qual compartilha conhecimento técnico, visão de mercado e estratégias práticas para uma atuação mais ética, sustentável e valorizada. Também desenvolve e oferece produtos educacionais e ferramentas voltadas a profissionais de Educação Física, contribuindo para a qualificação da área como um todo.

Casado e pai de um casal de filhos, traz a família como um de seus principais valores. Essa vivência se reflete em sua forma de ensinar, comunicar e conduzir pessoas: com empatia, responsabilidade e visão de longo prazo. Para Verner, emagrecimento não é apenas uma questão estética, mas um processo de construção de hábitos, identidade e saúde ao longo da vida.

Este e-book nasce do encontro entre ciência, prática e experiência real, com o objetivo de informar, provocar reflexão e ajudar o leitor a enxergar o exercício físico e o emagrecimento de forma mais consciente, segura e sustentável.

10 Mitos e Verdades Sobre Exercício Físico para Emagrecimento

Bem-vindo ao eBook “10 Mitos e Verdades Sobre Exercício Físico para Emagrecimento”.

Aqui você vai encontrar os erros mais comuns que travam o emagrecimento — e o que a ciência mostra como caminho mais seguro e eficiente.

A proposta é simples: 1 mito por vez, com explicação objetiva e aplicação prática.

No fim, se você quiser um plano personalizado, eu te mostro o próximo passo para treinar com acompanhamento.

Introdução

Muitos mitos ainda circulam no mundo do exercício físico e acabam atrapalhando — e muito — quem quer emagrecer com segurança e consistência.

Talvez você já tenha ouvido frases como “suar mais emagrece mais”, “cardio é melhor que musculação” ou “comer à noite engorda”. O problema é que, quando seguimos essas ideias sem questionar, acabamos frustrados, cansados e, muitas vezes, desistindo.

Este e-book foi criado para simplificar.

Aqui você vai encontrar o que realmente importa, com base na ciência e na prática do dia a dia, sem modismos e sem promessas irreais.

A proposta é simples:

- 👉 um mito por vez
- 👉 uma explicação clara
- 👉 uma ação prática que você pode aplicar imediatamente

Mito 1: Exercícios localizados reduzem gordura em áreas específicas.

Verdade:

Infelizmente, não dá para escolher de onde o corpo vai perder gordura. Fazer muitos abdominais, por exemplo, não faz a barriga “secar” mais rápido.



A perda de gordura acontece no corpo todo, de forma geral, e depende principalmente de um déficit calórico ao longo do tempo. Os exercícios ajudam — e muito —, mas não funcionam como um botão que remove gordura de uma região específica.

O que os exercícios localizados fazem muito bem é fortalecer os músculos daquela área. Já a gordura vai embora conforme o corpo inteiro entra em um processo consistente de emagrecimento.

O que você pode fazer a partir de hoje:

- Inclua exercícios para o corpo todo e evite focar apenas em uma região achando que isso vai “secar” aquele local.
- Foque na consistência, não em soluções rápidas.
- Priorize exercícios bem executados e adequados à sua rotina.
- Avalie seu progresso ao longo das semanas, não após um único treino.

Baseado em evidências científicas da literatura atual:

[A proposed model to test the hypothesis of exercise-induced localized fat reduction \(spot reduction\), including a systematic review with meta-analysis](#)

Mito 2: Quanto mais suor, mais gordura você perde.

Verdade:

Suor não é gordura indo embora.

O que você perde ao suar é, principalmente, água e eletrólitos.



Por isso, aquele peso que “some” logo após o treino costuma voltar assim que você se hidrata. A queima de gordura acontece ao longo do tempo, quando o gasto energético total supera o consumo de calorias — e não pela quantidade de suor que escorre durante o treino.

Treinar bem é importante. Suar muito, não necessariamente.

O que você pode fazer a partir de hoje:

- Use o suor apenas como sinal de esforço, não como métrica de emagrecimento. Hidrate-se bem.
- Foque na consistência, não em soluções rápidas.
- Priorize exercícios bem executados e adequados à sua rotina.
- Avalie seu progresso ao longo das semanas, não após um único treino.

Baseado em evidências científicas da literatura atual:

[Effect of sweat loss on body fluids](#)

Mito 3: Fazer cárdio em jejum queima mais gordura.

Verdade:

Durante o exercício em jejum, o corpo pode até usar mais gordura como fonte de energia naquele momento. Mas isso não significa que você vai emagrecer mais no longo prazo.



O que realmente determina a perda de gordura é o total de calorias gastas ao longo dos dias e semanas, somado à consistência do treino. Para muitas pessoas, treinar alimentado melhora o rendimento, a intensidade e a adesão — o que, no fim, gera melhores resultados.

O que você pode fazer a partir de hoje:

- Escolha o horário e a forma de treino que você consegue manter com regularidade.
- Foque na consistência, não em soluções rápidas.
- Priorize exercícios bem executados e adequados à sua rotina.
- Avalie seu progresso ao longo das semanas, não após um único treino.

Baseado em evidências científicas da literatura atual:

[Body composition changes associated with fasted versus non-fasted aerobic exercise](#)

Mito 4: Cárdio é melhor que musculação para emagrecer.

Verdade:

Musculação não é inimiga do emagrecimento — muito pelo contrário.



O treino de força ajuda a aumentar ou preservar massa muscular, o que contribui para um metabolismo mais ativo. Além disso, ele melhora a composição corporal, deixando o corpo mais firme e funcional.

Em muitos casos, a combinação entre musculação e cardio é a estratégia mais eficiente e sustentável.

O que você pode fazer a partir de hoje:

- Inclua musculação na sua rotina, mesmo que seu objetivo principal seja emagrecer.
- Foque na consistência, não em soluções rápidas.
- Priorize exercícios bem executados e adequados à sua rotina.
- Avalie seu progresso ao longo das semanas, não após um único treino.

Baseado em evidências científicas da literatura atual:

[Comparison of concurrent, resistance, or aerobic training on body fat mass and cardiometabolic health markers in adults with overweight or obesity: A systematic review and meta-analysis](#)

Mito 5: Suplementos são essenciais para o emagrecimento.

Verdade:

A maior parte dos suplementos vendidos com promessa de emagrecimento tem pouca ou nenhuma evidência científica de eficácia.



Emagrecer depende, principalmente, de alimentação adequada, treino bem estruturado e constância. Suplementos podem ser úteis em situações específicas, mas não substituem o básico bem feito — e muito menos fazem milagres.

O que você pode fazer a partir de hoje:

- Antes de pensar em suplementos, organize treino, sono e alimentação.
- Foque na consistência, não em soluções rápidas.
- Priorize exercícios bem executados e adequados à sua rotina.
- Avalie seu progresso ao longo das semanas, não após um único treino.

Baseado em evidências científicas da literatura atual:

[Dietary Supplements for Weight Loss Fact Sheet for Consumers](#)

Mito 6: Comer à noite faz você engordar.

Verdade:

Não é o horário da refeição que engorda, e sim o total de calorias consumidas ao longo do dia.



O que acontece é que, à noite, muitas pessoas tendem a comer mais rápido, escolher alimentos mais calóricos ou exagerar nas porções. Isso pode gerar ganho de peso, mas não por causa do relógio.

O que você pode fazer a partir de hoje:

- Observe o total do que você come no dia, não apenas o horário das refeições.
- Foque na consistência, não em soluções rápidas.
- Priorize exercícios bem executados e adequados à sua rotina.
- Avalie seu progresso ao longo das semanas, não após um único treino.

Baseado em evidências científicas da literatura atual:

[The Impact of Meal Timing on Risk of Weight Gain and Development of Obesity: a Review of the Current Evidence and Biological Mechanisms](#)

Mito 7: Treinos mais longos são sempre melhores para perda de peso.

Verdade:

Treinar por mais tempo não significa, necessariamente, treinar melhor.



Sessões muito longas podem aumentar o cansaço, o risco de lesões e até levar à desistência. Em muitos casos, treinos mais curtos, bem planejados e consistentes geram resultados melhores do que treinos longos e esporádicos.

O que você pode fazer a partir de hoje:

- Prefira treinos realistas e sustentáveis ao invés de sessões muito longas e difíceis de manter.
- Foque na consistência, não em soluções rápidas.
- Priorize exercícios bem executados e adequados à sua rotina.
- Avalie seu progresso ao longo das semanas, não após um único treino.

Baseado em evidências científicas da literatura atual:

[Effect of Exercise Duration and Intensity on Weight Loss in Overweight, Sedentary Women: A Randomized Trial.](#)

Mito 8: Mulheres não devem levantar pesos pesados para não ficarem “musculosas”.

Verdade:

Mulheres não ganham grandes volumes musculares com facilidade. Isso acontece porque os níveis hormonais são diferentes dos homens.



O treino de força ajuda a reduzir gordura, melhorar a postura, fortalecer ossos e acelerar o metabolismo — sem deixar o corpo “masculinizado”. Pelo contrário: ele contribui para um corpo mais firme e saudável.

O que você pode fazer a partir de hoje:

- Mulheres: não tenham medo dos pesos. Eles são aliados, não vilões.
- Foque na consistência, não em soluções rápidas.
- Priorize exercícios bem executados e adequados à sua rotina.
- Avalie seu progresso ao longo das semanas, não após um único treino.

Baseado em evidências científicas da literatura atual:

[Strength Training for Women: Debunking Myths That Block Opportunity.](#)

Mito 9: Sucos detox são eficazes para emagrecimento.

Verdade:

Dietas detox costumam gerar apenas uma perda de peso temporária, geralmente por redução de líquidos e ingestão calórica muito baixa.



O corpo já possui órgãos responsáveis pela desintoxicação, como fígado e rins. Não existe evidência sólida de que sucos detox promovam emagrecimento sustentável.

O que você pode fazer a partir de hoje:

- Evite soluções extremas. Foque em hábitos que você consegue manter no longo prazo.
- Foque na consistência, não em soluções rápidas.
- Priorize exercícios bem executados e adequados à sua rotina.
- Avalie seu progresso ao longo das semanas, não após um único treino.

Baseado em evidências científicas da literatura atual:

[Impact of Detox Diets on Obesity and Metabolic Syndrome: Implications for Weight Loss, Metabolic Health, and Clinical Practice.](#)

Mito 10: Exercícios compensam uma dieta ruim para perda de peso.

Verdade:

O exercício é fundamental para a saúde e para o emagrecimento, mas ele não consegue compensar uma alimentação desorganizada de forma contínua.



A perda de peso acontece quando há equilíbrio entre alimentação e movimento. Treinar ajuda muito, mas precisa caminhar junto com escolhas alimentares adequadas.

O que você pode fazer a partir de hoje:

- Use o exercício como parte de um conjunto de hábitos saudáveis, não como compensação.
- Foque na consistência, não em soluções rápidas.
- Priorize exercícios bem executados e adequados à sua rotina.
- Avalie seu progresso ao longo das semanas, não após um único treino.

Baseado em evidências científicas da literatura atual:

[Role of Physical Activity for Weight Loss and Weight Maintenance.](#)

Conclusão

Agora que você conhece os principais mitos sobre exercício físico e emagrecimento, fica claro que resultados sustentáveis não vêm de atalhos, modismos ou sofrimento extremo.

Emagrecer é um processo construído com informação correta, treino bem orientado e constância ao longo do tempo.

Se este e-book te ajudou a enxergar o exercício físico de forma mais clara e segura, o próximo passo é continuar aprendendo.

👉 [Inscreva-se no canal Quebrei a Balança no YouTube](#), onde aprofundo esses temas com explicações práticas, exemplos reais e conteúdo baseado em ciência.

Lá, você vai entender não apenas *o que fazer*, mas *por que fazer*.

Este material é educativo e não substitui avaliação individual.