Glossário

<Nome do Grupo e Integrantes>

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aluno | RA | E-mail | Celular |
| Pedro Henrique do Carmo Martinez (REPRESENTANTE) | 1900095 | pedromartinezcontato@hotmail.com | (11)94576-4267 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aluno | RA | E-mail | Celular |
| Murilo Novelo da Silva | 1900072 | murilo.novelo@aluno.faculdadeimpacta.com.br | (11)97436-1198 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aluno | RA | E-mail | Celular |
| Mateus Siqueira Mota | 1802466 | mateus.mota @aluno.faculdadeimpacta.com.br | (11)97421-5880 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aluno | RA | E-mail | Celular |
| Matheus Torres Oliveira Dias | 1900040 | matheus.dias@aluno.faculdadeimpacta.com.br | (11)95219-8191 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aluno | RA | E-mail | Celular |
| Jhonatan Monteiro Farias | 1900240 | Jhonatanmfarias25@gmail.com | (11)96113-9372 |

<Tema Escolhido>

|  |
| --- |
| Tema |
| EASY-FIT |

|  |  |
| --- | --- |
| **Termo, Conceito ou Abreviação** | **Definição** |
| Bodybuilding | Quer dizer **fisiculturismo**enquanto esporte competitivo. Junto disso temos a palavra bodybuilder, que significa o **atleta**que treina com o objetivo de participar de competições. |
| Fitness | Pode ser traduzido como a **condição de estar fisicamente em forma e saudável**. No Brasil, a palavra é utilizada para designar todo o estilo de vida da prática de esportes e da manutenção de uma alimentação balanceada, com o objetivo de deixar o corpo em forma e sem gorduras. |
| Jogging | É uma corrida leve**,**uma espécie de intermediária entre a corrida e a caminhada. Pode ser feita tanto na esteira quanto ao ar livre. |
| Work Out | Significa malhar. |
| Reps e sets | As duas palavras são termos que fazem parte do treino. Sets pode ser traduzido como séries, e quer dizer o período em que você faz o exercício antes do descanso. Reps é uma abreviação de repetitions, ou repetições, em português, e significa quantas vezes você faz o movimento completo. Normalmente, os dois termos aparecem associados. |
| Shape | No contexto do bodybuilding ou do fitness, shape quer dizer o próprio corpo e seu formato. |

|  |  |
| --- | --- |
| Bulk | Período que visa o ganho de massa muscular. |
| Cut | Período que visa a perca de gordura e manutenção da massa muscular. |
| Fase concêntrica | Levantamento do peso. |
| Fase excêntrica | Descida do peso. |
| Falha | É quando o músculo esta fatigado e não é possível executar mais repetições. |
| Catabolismo | O catabolismo muscular consiste na degradação dos músculos para fornecer energia ao corpo. Ou seja, explicando de forma mais simples, o corpo se "alimenta" da massa muscular para ter energia necessária para fazer exercícios e atividades comuns. |
|  |  |
| Overtraining | Excesso de atividade, alimentação fraca ou falta de descanso, causando efeitos negativos como o catabolismo. |
| Pump | Inchaço temporário, devido ao compartilhamento de sangue no músculo treinado. |
| Assimetria | É a diferença entre um músculo e outro seja por tamanho ou formato. |
| Proteína | Nutriente essencial para crescimento e reparo das fibras musculares. |