

# AEJ

GUIA EXCLUSIVO · GRUPO PH.D SPORTS

# AEJ

## AERÓBICO EM JEJUM

---

Queime gordura com eficiência máxima  
— sem precisar de equipamentos,  
academia ou horário fixo

**PH.D SPORTS**

Grupo Ph.D Sports · Guia de Performance



VSCOLD

## SUMÁRIO

# O QUE VOCÊ VAI APRENDER

- 01 O que é o AEJ — e por que ele funciona

---

- 02 Benefício #1: queima de gordura turbinada

---

- 03 Outros benefícios: peso, saúde e metabolismo

---

- 04 Como fazer do jeito certo — duração, intensidade e hidratação

---

- 05 Cafeína e suplementação antes do AEJ

---

- 06 Atividades que funcionam — dentro e fora de casa

---

- 07 O que evitar — erros que sabotam o resultado

---

- 08 Referências bibliográficas

---

## INTRODUÇÃO

# O QUE É O AEJ?

O **Aeróbico em Jejum (AEJ)** é a prática de realizar exercícios aeróbicos de baixa a moderada intensidade após um período sem ingestão de alimentos — tipicamente pela manhã, antes do café da manhã.

Quando você acorda, seu corpo está em estado de jejum natural após 7 a 10 horas sem comer. Os estoques de glicogênio (carboidrato armazenado nos músculos e no fígado) estão reduzidos. Com menos glicose disponível, o organismo recorre a uma fonte alternativa de combustível: **a gordura corporal**.



## O MECANISMO CIENTÍFICO

Em estado de jejum, os níveis de insulina estão baixos e o glucagon está elevado — o que favorece a lipólise (quebra de gordura) e aumenta a disponibilidade de ácidos graxos livres como combustível durante o exercício.

O resultado: **o mesmo esforço que você faria após uma refeição pode queimar significativamente mais gordura como fonte de energia** quando realizado em jejum — especialmente em pessoas que buscam emagrecimento.

### +20%

DE OXIDAÇÃO DE GORDURA EM  
JEJUM VS. ALIMENTADO

### 6-10h

DE JEJUM NOTURNO NATURAL AO  
ACORDAR

### 30-45

MINUTOS É A DURAÇÃO IDEAL DO  
AEJ

## BENEFÍCIO PRINCIPAL

# QUEIMA DE GORDURA TURBINADA

Este é o benefício número um e o mais estudado do AEJ: a capacidade superior de utilizar a gordura como principal fonte de energia durante o exercício.

Estudos mostram que, em estado de jejum, o corpo pode oxidar até **20% mais gordura** em comparação ao exercício realizado após uma refeição contendo carboidratos. Isso acontece porque, sem glicose circulante, a sinalização hormonal favorece diretamente a mobilização das reservas de gordura.

**"A combinação de baixo glicogênio + exercício aeróbico de baixa intensidade cria o ambiente hormonal ideal para a queima de gordura."**  
— Horowitz et al., 1997

- ✓ **Insulina baixa:** Facilita a liberação de ácidos graxos do tecido adiposo para o sangue
- ✓ **Glucagon elevado:** Estimula a lipólise — a "destrava" das reservas de gordura
- ✓ **Glicogênio reduzido:** O músculo é "forçado" a usar gordura como combustível preferencial
- ✓ **Intensidade baixa:** Em baixa intensidade, a gordura é naturalmente o substrato energético dominante

**AEJ = AMBIENTE HORMONAL PERFEITO PARA EMAGRECER**

PH.D SPORTS · AEJ

# MAIS RESULTADO EM MENOS TEMPO

---

Com a estratégia certa, seu corpo  
trabalha para você — mesmo quando  
você só está caminhando.



VSCOLD

## MAIS BENEFÍCIOS

# SAÚDE, PESO E METABOLISMO

O AEJ vai muito além da estética. Incorporar essa prática à rotina traz benefícios comprovados para a saúde metabólica, cardiovascular e o bem-estar geral.



## Controle de peso

O AEJ auxilia no déficit calórico e melhora a composição corporal ao longo do tempo — reduzindo gordura sem impactar massa muscular quando feito corretamente.



## Saúde cardiovascular

Exercícios aeróbicos regulares reduzem pressão arterial, melhoram o perfil lipídico e diminuem o risco de doenças cardíacas — independente do horário.

## ↳ Sensibilidade à insulina

O AEJ pode melhorar a sensibilidade à insulina ao longo do tempo, contribuindo para o controle glicêmico e prevenção de diabetes tipo 2.



## Clareza mental

Em jejum, o corpo produz mais cetonas — que funcionam como combustível para o cérebro, gerando mais foco e disposição pela manhã.



## BÔNUS: ATIVIDADE FÍSICA = SAÚDE

Todo exercício aeróbico, independente da estratégia, contribui para saúde cardíaca, controle do estresse, equilíbrio hormonal e bem-estar. O AEJ potencializa o que o movimento já faz de bom.

## COMO FAZER

# DO JEITO CERTO

O AEJ é simples — mas precisa ser feito com critério para garantir resultados sem risco à saúde ou à massa muscular.

**1 Duração: 30 a 45 minutos**

Esse é o tempo ideal. Menos que 20 min não otimiza a queima de gordura. Mais que 50 min em jejum pode aumentar o catabolismo muscular.

**2 Intensidade: baixa a moderada**

Frequência cardíaca em 60–70% da FC máxima. Regra prática: você consegue manter uma conversa durante o exercício.

**3 Hidratação: fundamental**

Beba água antes, durante e após o AEJ. Após horas de sono, o corpo está desidratado — e a performance e a lipólise dependem de boa hidratação.

**4 Refeição pós-AEJ: quebre o jejum com proteína**

Logo após o treino, ingira uma refeição contendo proteína de qualidade (ovos, frango, whey) para proteger a massa muscular e otimizar a recuperação.

**5 Frequência ideal: 3 a 5x por semana**

A consistência é mais importante do que a intensidade. Faça parte da sua rotina matinal.

## SUPLEMENTAÇÃO

# CAFEÍNA ANTES DO AEJ

A **cafeína** é um dos suplementos mais estudados do mundo — e quando combinada com o AEJ, potencializa ainda mais a queima de gordura e a performance.

## ☕ COMO A CAFEÍNA POTENCIALIZA O AEJ

A cafeína aumenta a lipólise (quebra de gordura), eleva o gasto calórico em até 11%, melhora o foco e retarda a fadiga — sem fornecer calorias significativas.

**Dose recomendada:** 3 a 6 mg por kg de peso corporal, 30 a 60 minutos antes do treino. Para uma pessoa de 70kg: 200 a 400mg de cafeína.

### ☕ Fontes naturais

Café preto (sem açúcar), chá verde, chá preto, chá mate — são ótimas fontes de cafeína sem calorias relevantes.

### 💊 Suplementos

Cafeína em cápsulas, pré-treinos com cafeína, termogênicos à base de cafeína + teofilina ou sinefrina.

### 🍵 Chá verde (EGCG)

Rico em catequinas que potencializam a oxidação de gordura. Efeito sinérgico com a cafeína — combinação comprovada por estudos.

### ⚠️ Atenção

Não exagere. Acima de 600mg/dia, a cafeína pode causar taquicardia, ansiedade e insônia. Respeite sua tolerância individual.

**Café preto + AEJ matinal = um dos protocolos mais eficientes para queima de gordura acessíveis a qualquer pessoa.**



## AS ATIVIDADES

# QUALQUER UM PODE FAZER AEJ

Uma das maiores vantagens do AEJ é a sua flexibilidade. Qualquer atividade aeróbica de baixa a moderada intensidade se encaixa — não precisa de academia, equipamento ou horário especial.

**Caminhada ao ar livre ou em esteira**

A atividade mais acessível e eficiente para AEJ. Ritmo moderado por 30–45 min já é suficiente para resultados expressivos.

**Bicicleta (ergométrica ou rua)**

Excelente para membros inferiores, com baixo impacto nas articulações. Manter cadência leve a moderada.

**Corrida leve / trote**

Possível para quem já tem condicionamento. Atenção: mantenha o ritmo de conversa — se faltar fôlego, reduza.

**Exercícios em casa**

Step, pular corda levinho, elíptico, marcha estacionária, subir e descer escadas — tudo conta!

**Natação e hidroginástica**

Ótimas opções de baixo impacto, especialmente para quem tem restrições articulares.

**Yoga e alongamento dinâmico**

Para dias mais leves — mantém o metabolismo ativo com movimento fluido e controlado.

**NÃO TEM DESCULPA: AEJ CABE EM QUALQUER ROTINA**

## ATENÇÃO

# O QUE EVITAR NO AEJ

O AEJ é seguro e eficaz quando feito corretamente. Mas alguns erros comuns podem reduzir os resultados ou trazer riscos à saúde. Fique atento:

**X Alta intensidade em jejum**

Treinos intensos (HIIT, musculação pesada) em jejum aumentam o catabolismo muscular e o risco de hipoglicemia. Mantenha a intensidade baixa a moderada.

**X Ignorar a hidratação**

Treinar desidratado prejudica a performance, a lipólise e pode causar tontura e câibras. Beba ao menos 300ml de água antes de começar.

**X Mais de 60 minutos em jejum**

Acima desse tempo, o risco de degradação muscular aumenta significativamente. 30-45 min é o ponto ótimo.

**X Não quebrar o jejum com proteína**

Após o AEJ, consuma proteína o mais rápido possível para proteger a massa muscular e acelerar a recuperação.

**X Pessoas com condições específicas sem orientação**

Diabéticos, hipoglicêmicos ou gestantes devem consultar um médico antes de iniciar o protocolo AEJ.

**✓ REGRA DE OURO DO AEJ**

Baixa intensidade · 30-45 min · Água sempre · Proteína depois. Simples assim.

## BASE CIENTÍFICA

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

As recomendações deste guia são baseadas em evidências científicas publicadas em periódicos revisados por pares.

- 01 Horowitz JF, Mora-Rodriguez R, Byerley LO, Coyle EF (1997).** Lipolytic suppression following carbohydrate ingestion limits fat oxidation during exercise. *Am J Physiol.* 273(4):E768-75.
- 02 Achten J, Jeukendrup AE (2004).** Optimizing fat oxidation through exercise and diet. *Nutrition.* 20(7-8):716-727.
- 03 Schoenfeld BJ, Aragon AA, Wilborn CD, Krieger JW, Sonmez GT (2014).** Body composition changes associated with fasted versus non-fasted aerobic exercise. *J Int Soc Sports Nutr.* 11(1):54.
- 04 Stannard SR, Buckley AJ, Edge JA, Thompson MW (2010).** Adaptations to skeletal muscle with endurance exercise training in the acutely food-deprived state. *J Sci Med Sport.* 13(4):424-430.
- 05 Graham TE (2001).** Caffeine and exercise: metabolism, endurance and performance. *Sports Med.* 31(11):785-807.
- 06 Dulloo AG, Duret C, Rohrer D, et al. (1999).** Efficacy of a green tea extract rich in catechin polyphenols and caffeine in increasing 24-h energy expenditure and fat oxidation in humans. *Am J Clin Nutr.* 70(6):1040-1045.
- 07 Van Proeyen K, et al. (2011).** Beneficial metabolic adaptations due to endurance exercise training in the fasted state. *J Appl Physiol.* 110(1):236-245.

PRÓXIMO PASSO

# PRONTO PARA COMEÇAR AMANHÃ?

Inicie seu AEJ amanhã cedo. Mas se quiser acelerar os resultados com acompanhamento profissional de treino e nutrição, o **Ph.D Sports** está ao seu lado.

 **FALE COM A VITA**

**Vita** é a assistente virtual da Ph.D Sports. Ela te ajuda com dieta, nutrição, treino e apoio psicológico — gratuitamente.

[wa.me/5541995680131](https://wa.me/5541995680131) · Grupo Ph.D Sports



VS GOLD

# PH.D SPORTS

GRUPO PH.D SPORTS

Este guia é uma produção exclusiva do  
Grupo Ph.D Sports. Compartilhe com  
quem quer eliminar gordura com ciência  
e praticidade!

**Viktor Rossa**

CEO · Grupo Ph.D Sports

V.004/2026

© 2026 Grupo Ph.D Sports · Todos os direitos reservados



VS GOLD