

ATIVIDADE FÍSICA

Aposte na musculação

Musculação engorda? Essa pergunta é muito comum no reduto das academias. E a resposta, também: não.

Embora já tenha se acreditado que, para emagrecer, apenas atividades aeróbicas, como corrida, pedalada e aulas de ginástica, seriam eficientes, estudos recentes apontam que um bom treino visando ao emagrecimento deve incluir exercícios de musculação combinados aos aeróbicos.

O raciocínio é elementar: cada quilo de músculo consome em média 20 calorias por dia, enquanto que um quilo de gordura gasta de três a nove calorias. Portanto, um organismo com mais massa magra (músculos) gasta mais calorias para se manter, mesmo em repouso. Logo, o metabolismo acelera e o processo de emagrecimento se torna mais rápido e fácil, explica o personal trainer Vinícius Possebon, de Caxias do Sul.

Mas, nesse tipo de treino, emagrecer não significa necessariamente perder peso. Pode parecer estranho, mas

é possível perder uns bons quilos de gordura sem movimentar o ponteiro da balança.

Puxar ferro fortalece a massa muscular e ela pesa, lembra Possebon. Entretanto, como a musculatura ocupa menos espaço no organismo que a gordura, é possível perder medidas sem perder peso e ainda ficar com o corpo sarado.

E os benefícios não param por aí. De acordo com uma recente revisão bibliográfica realizada por cientistas da Universidade de Gainsville, nos Estados Unidos, o Treinamento Resistido (TR), nome mais tecnicamente correto para a musculação, ainda proporciona melhora da circulação sanguínea, redução do colesterol e até melhora de quadros de depressão.

É claro que os resultados dependem da frequência, duração e intensidade do treino, além de uma alimentação equilibrada. Na hora de matricular-se em uma academia, procurar profissionais de Educação Física de referência também é fundamental.

DICAS DE TREINO

O personal trainer Vinícius Possebon, de Caxias do Sul, dá dicas para emagrecer com treino de musculação:

- ▼ Foque na intensidade do exercício e não só no volume de exercícios. Estudos demonstram que quanto maior a intensidade do treino, maior o gasto calórico durante e após a sessão de musculação.
- ▼ Em vez de fazer as tradicionais três séries de 15 repetições de cada exercício, aumente a carga e realize as repetições numa faixa de 5 a 12. Isto fará com que o treino fique mais intenso.
- ▼ Aposte primeiro em exercícios multiarticulares, como supino e legpress, pois os mesmos envolvem a participação de diversos músculos e fazem com que o gasto calórico seja maior. Deixe em segundo plano os pequenos grupos musculares,

- como bíceps e tríceps.
- ▼ Entre as séries, respeite o intervalo de descanso, variável de acordo com o treino.
- ▼ Descanse seus músculos. Não repita o mesmo treino em dias seguidos.
- ▼ Cadencie os exercícios. Movimentos realizados com cadência (de três a quatro segundos) no momento em que ocorre o alongamento do músculo (como o movimento de descida no exercício supino livre deitado) promovem um maior número de microlesões na estrutura muscular. Isto é ótimo, pois no processo de recuperação a gordura fornecerá energia para o reparo da musculatura, fazendo com que o consumo de calorias seja maior.

PIONEIRO.COM

Confira no Blog do Vida Saudável (www.pioneiro.com/vidasaudavel) um vídeo que mostra a execução correta dos exercícios do treino cadenciado proposto no quadro ao lado.

SUGESTÃO

Confira um exemplo de treino cadenciado:



Abdominal no aparelho (plano horizontal)
2 séries* de 10 a 12 repetições (fazendo a descida em 3 segundos).

FOTOS NÁDIA DE TONI

Agachamento livre
2 séries* de 6 a 8 repetições (fazendo a descida em 4 segundos).



Remada sentada
2 séries* de 6 a 8 repetições (fazendo a volta em 4 segundos).

Legpress 45°
2 séries* de 6 a 8 repetições (fazendo a descida em 4 segundos).



Supino livre
2 séries* de 6 a 8 repetições (fazendo a descida em 4 segundos).

* O intervalo de descanso entre cada série é de 1 minuto e 30 segundos.

Observação: o treino que visa à perda de gordura é muito semelhante a um treino de hipertrofia (aumento de massa muscular). A diferença é que os estímulos não são trabalhados de uma forma tão localizada quanto num treino cujo objetivo é o aumento visual da massa muscular. Nessa metodologia, os estímulos são alternados de forma segmentar (membro superior e membro inferior), com exercícios para o corpo inteiro. Para obter um ou outro resultado a alimentação hipo, normo ou hipercalórica também é determinante.

BOA PERGUNTA

A leitora Silvana Coavilla, de Caxias do Sul, quer saber:

Por que, depois das férias, temos preguiça de voltar a se exercitar?

O personal trainer David Esteves, de Caxias, explica:

"Toda pausa na rotina de treinamento resulta em transformações no organismo. Entre elas, infelizmente, está a falta de motivação. O tempo de repouso necessário para recuperar as estruturas musculares é entre 24 e 72 horas, dependendo da intensidade do treino. A partir deste período, aparece outro fator da pausa nos exercícios, a preguiça de voltar a se exercitar. Essa preguiça é uma característica genética que remonta há pelo menos 200 mil anos, quando surgiram nossos ancestrais. Por uma questão de sobrevivência, os genes foram moldados para poupar energia. Assim, até hoje, o cérebro interpreta a atividade física como desperdício de energia e, quando há uma pausa, responde com uma vontade irresistível de abandonar o treino. Mas, como os tempos são outros, o conselho é não abandonar a prática de exercícios por mais de 10 dias. A partir deste período, além de perder boa parte do condicionamento físico, o ganho de peso é quase inevitável, pois ingerimos mais calorias do que gastamos."

**MEDIC**
FARMÁCIA
AMIGA DO APOSENTADO

UM ATENDIMENTO COMPLETO
PARA MELHOR ATENDÊ-LOS.

Drogaria e Manipulação

- Descontos especiais para aposentados
- Descontos de Farmácia Popular e para Cartões de Laboratório
- Telentrega* Estacionamento próprio

VENHA NOS
VISITAR E CONHECER NOSSOS
PRODUTOS!



Rua Sinimbu, 1358 - Centro - Caxias do Sul-RS - CEP: 95020-001
Fone/Fax: (54) 3223.8844