Volume

6

MARILIACOUTINHO.COM

Corpo, Força e Movimento E-books

Manual de sobrevivência na selva das academias

MARILIACOUTINHO.COM

Manual de sobrevivência na selva das academias

UM GUIA PARA JOVENS E NÃO TÃO JOVENS ENTRANDO NAS ACADEMIAS TRADICIONAIS

http://www.mariliacoutinho.com

Coutinho, M.
Manual de sobrevivência na selva das academias / Marilia Coutinho – 1a edição – São Paulo, Brasil

Como citar: COUTINHO, M. *Manual de sobrevivência na selva das academias*. São Paulo: Mariliacoutinho.com, 2013.

Table of Contents

Introdução

Autora, antes que vocês perguntem: Dra. Marília Coutinho, campeã e recordista mundial de levantamento de peso básico (powerlifting), várias vezes lesionada por porra-louquice, portadora de piercings variados, conhecedora profunda de ambientes de treinamento de todos os tipos (em vários países), bióloga, bioquímica, doutora em sociologia da ciência, professora, mãe, irmã, tia, filha, amiga, ex-atleta de outras modalidades esportivas, ex-usuária de várias coisas que fazem mal e atual usuária de várias coisas que fazem bem, tais como comida e bons suplementos.

Eu ia escrever "molecada", mas achei que vocês ficariam ofendidos. Não tem por que: quem escreve isso para vocês não é nenhum sujeito caretão sem experiência. Primeiro, por definição, eu já tive a idade de vocês. Segundo, este ambiente onde vocês estão entrando agora, eu conheço do avesso e do direito, na prática e na teoria.

O motivo de eu escrever esta série é porque vocês estão fazendo isso errado. Estão entrando no lugar errado, com a idéia errada do que ele seja, com a perspectiva errada e com expectativas erradas. Minha missão é mostrar para vocês que isso não é inócuo. Tudo tem conseqüências, ou, como dizem os americanos, "não existe almoço de graça". O risco que vocês correm ao fazer as coisas erradas é imprevisível. Pode ser pequeno, mas pode ser grande.

O estopim foi o último e-mail do último garoto desinformado e apressado, frustrado por não ver resultados que ele nem mesmo sabe para quando e como deveria esperar. Sigam a série, comentem, peçam mais informação e me ajudem a ajudar vocês a não se meter em encrenca.

O que é uma "academia"?

"Academia" está entre aspas porque é um termo errado.

Segundo a Wikipédia, "Academia" (do grego antigo Ακαδήμεια, transl. Akadémeia, derivação de Ακάδημος, transl. Akádēmos, "Academo") é um termo que designa instituições para o ensino e promoção de atividades artísticas, literárias, científicas e físicas, sobretudo Universitárias. O nome "academia" provém da escola que o filósofo grego Platão fundou em 387 a.C. junto a um jardim a noroeste de Atenas, em terreno

dedicado à deusa Atena, que segundo a tradição pertenceria a uma personagem mitológica, Academo.

Temos a Academia Brasileira de Ciências, a Academia Brasileira de Letras e, em geral, dizemos que a pessoa que optou por uma vida universitária, dedicada ao ensino e à pesquisa, através da clássica seqüência do mestrado e doutorado, tem uma carreira ACADÊMICA.

Por que cargas d´água os centros de treinamento de práticas de treinamento físico, apenas no Brasil, receberam o nome de "academias", ninguém sabe explicar.

O pior disso é a expressão que se fixou no léxico destes ambientes, "fazer academia". Isso não significa mais ou menos nada. Apenas que o indivíduo freqüenta um destes ambientes e que alguma coisa faz lá dentro.

As academias "mainstream" (padrão, comuns, convencionais) oferecem várias atividades muito mais para entreter o praticante do que para treiná-lo: há uma variedade das "ginásticas da moda" e uma sala de "musculação". "Musculação" é outro termo complicado, pois refere-se ao treinamento que desenvolve força (em suas diversas expressões) e hipertrofia muscular.

O que ninguém conta a vocês é que a hipertrofia muscular é um "efeito colateral" do processo fisiológico do estímulo de força. Força é a função primária a ser desenvolvida. Hipertrofia muscular, mudanças na composição corporal, perda de gordura sub-cutânea e visceral são resultados morfológicos do ganho de FORÇA associado a uma dieta.

Isso tudo faz parte do mercado de "fitness". Vocês sabem o que é fitness? Fitness quer dizer APTIDÃO. É a capacidade de realizar bem alguma tarefa. É estar apto a fazer algo.

O que elas deveriam oferecer é CONDICIONAMENTO FÍSICO e TREINAMENTO DE FORÇA (e, não, isso não fui eu que inventei, a área tem o nome de "Strength and Conditioning" fora daqui).

Condicionamento é o processo pelo qual, através de exercícios sistematicamente planejados, adquire-se APTIDÃO para algo. Em geral para realizar bem as tarefas físicas do dia-a-dia.

Este processo de exercícios sistemáticos chama-se TREINAMENTO.

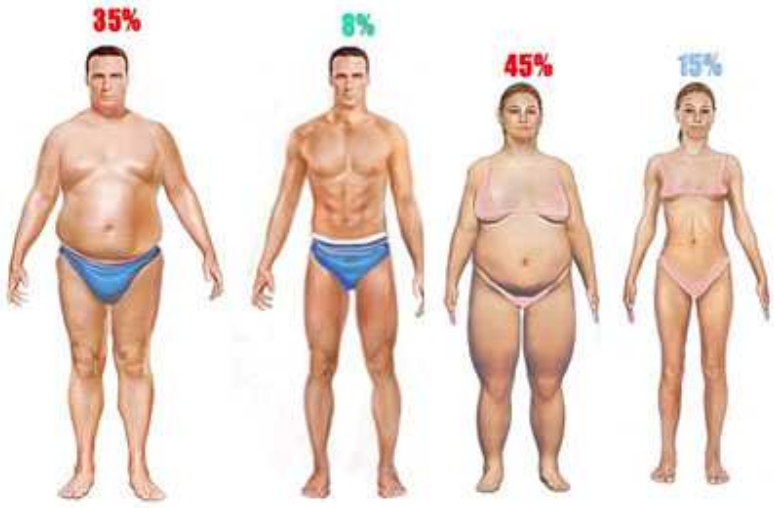
Assim, a ficha que vocês recebem numa "academia" é um PROGRAMA DE TREINAMENTO.

Infelizmente, poucas vezes o profissional que atende vocês sabe qualquer um destes conceitos.

Treino: afinal, o que é isso?

Treino, ou treinamento, é o programa de exercícios sistemáticos voltados à aquisição de APTIDÃO para algo. É você que define o que quer adquirir. Em geral, você sequer consciência tem do que quer adquirir, de modo que o profissional que lhe atende lhe dá uma mãozinha. Quase todos vocês chegam lá expressando de alguma forma o desejo por estética.

Estética, para nós, profissionais da atividade física, chama-se MODIFICAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL. Essas modificações podem ser obtidas até certo ponto. E só na composição. Não podemos mudar sua altura, a largura do seu quadril ou da sua distância bi-acromial (largura do seu ombro), nada disso. Isso veio de fábrica. Aprenda a viver com isso.



Em geral, as mudanças em composição corporal podem transformar tão dramaticamente a aparência de um individuo que a mudança em si se torna uma mercadoria, uma coisa que a academia vende. E como ela vende isso? Com fotos de mulheres quase peladas, bundudas e com peitos de silicone, e homens com visual de propaganda de cueca.

Estes indivíduos não apenas são geneticamente favorecidos, como são profissionais (modelos) e altamente Photoshopados. E você, bobo, engole essa mentira.

Engolindo a mentira, você dá menos atenção à única coisa que importa no ambiente fútil e confuso onde você entrou: SEU TREINO, que está numa planilha à qual você não deu a atenção devida.

Um treino é feito dos seguintes elementos:

1. Exercícios
2. Ordem de execução dos mesmos
3. Intervalos de execução
4. Forma de execução correta
5. Freqüência semanal
6. Tempo para substituição do programa

Não dar atenção e executar o programa segundo estes componentes é o mesmo que não executá-lo.

Resultado: defina o seu

O e-mail do moço apressado que me motivou a começar esta série dizia que ele estava frustrado porque não tinha "resultados". Perguntei a ele sobre seu treino, onde treinava, há quanto tempo treinava e, principalmente, quais eram seus objetivos.

Essa pergunta final é a mais importante: o resultado está relacionado com seu objetivo inicial. O objetivo é diferente da expectativa, que é algo mais profundo, e que vamos ver a seguir. O objetivo do garoto era, como não podia deixar de ser, ficar mais gostosão. Certamente ele queria ganhar massa magra e perder gordura sub-cutânea.

No caso das garotas, o "resultado" pode ser ainda mais complicado: ela quer ficar magra, mas não seca; gostosa, mas não gorda, com a bunda grande, independente de sua estrutura óssea e distância bi-ilíaca; com os braços torneados e delicados e uma coxa grande e dura (desproporção gritante).

Enfim, vamos ver o que é esse famoso resultado.

Se o resultado é o ganho de massa magra, um mês não é um prazo pequeno, é ridículo. Vamos ver mais adiante a obrigação que vocês têm de conhecer pelo menos as bases mínimas do que são os processos fisiológicos envolvidos no treinamento. Afinal, vocês sabem que têm um coração só, um fígado só e dois rins, não sabem? Por que não devem saber que músculos aumentam em tamanho em resposta a estímulos para tanto? É tão básico quanto.

O aumento de massa muscular, ou hipertrofia, é um processo dinâmico que acontece a vida toda. Sua avó hipertrofia. Mas atrofia também – você e a sua avó. Por que? "Dinâmico" quer dizer isso mesmo: não é um ganho permanente. O ganho se dá quando o corpo responde a um ESTÍMULO HIPERTRÓFICO e a perda se dá quando não há ESTÍMULO HIPERTRÓFICO.

Vamos ver se já ficou óbvio: o que é o estímulo hipertrófico? Começa com "for" e acaba com "ça". Mataram? Beleza. O músculo responde ao estímulo da força através de um aumento de elementos contráteis (aumentam as miofibrilas com o aumento de sarcômeros dentro da célula muscular, mas deixe isso para lá por enquanto) ou pelo conteúdo não contrátil da célula (hipertrofia sarcoplasmática). O que um profissional responsável deseja para seu aluno é a primeira forma de reação fisiológica, ou seja, a resposta hipertrófica como resultado de um aumento de capacidade de exercer força.

Você vai dizer: "mas estou pouco ligando para a força, quero ficar bombadinho". Depois de vomitar com essa resposta fútil, eu calmamente respondo: "menino, ficar bombadinho com hipertrofia sarcoplasmática tem duração menor do que aumentar seus músculos densamente com hipertrofia miofibrilar, ou seja, FICANDO FORTE!

Independente da minha profunda rejeição e desprezo pelo bombadinho fracote, por motivos exclusivamente estéticos e de saúde, você deveria focar em ganhar força – e seu professor também.

Isso NÃO é rápido dentro do seu cronograma de baladas. Em um mês, não tem nem cheiro de hipertrofia. Com dois meses, dependendo da sua genética, determinação, dieta e outros fatores que com o tempo vamos abordar, você pode ver algum "resultado", ou seja: um DISCRETO aumento na sua massa magra e certamente uma redução da gordura. Mas não espere algo de claramente visível antes de seis meses de treino sério.

Você, garota, primeiro precisa curar sua síndrome de pêra, que quer uma bunda e coxas hipertrofiadas e aquela aspecto vulnerável e frágil nos membros superiores. Perdão, querida, mas o corpo humano é integrado: você nasceu integrada, vai morrer integrada. Tentar picotar seu corpo é uma estratégia inútil e perigosa. É o equivalente aos sabirilas, conhece? O moleque com tronco de gorila e perninha de sabiá?

Não seja uma pêra.

Ninguém está querendo que você seja uma fisiculturista, mas até para brincar no facebook dos amigos você precisa de força na região dorsal e membros superiores para não morrer de dor nas costas e arrumar um pinçamento de nervo. Fora que, espero, você esteja estudando. E , portanto, passando horas sentada numa cadeira, o que em si já é anti ergonômico e negativo para sua saúde articular.

Treine feito ser humano: o corpo todo.

Deixe eu adivinhar: você quer perder "peso", aquela "barriguinha" e ficar "definida"? Wow! Eu devo ser adivinha.

Esqueça a balança. Seu peso não significa NADA. O que importa é o percentual de gordura e músculo (chama-se "composição corporal"). Duas pessoas podem ter o mesmo peso e altura e uma tem uma aparência gostosérrima, a outra é esquisitona (no

seu ponto de vista, porque eu não partilho dessas idéias). Ótimo: passamos pela parte mais chata, a de desconstruir a idéia de peso.

A "barriguinha" é uma questão fisiológica: se você acumula gordura, ela vai preferencialmente para certas regiões do corpo onde ela fica esperando a próxima glaciação para se tornar necessária. Pois de onde você acha que herdou a capacidade de ficar gorda? Dos seus ancestrais, que fixaram estes genes durante duros períodos de adversidade ambiental!

Sem glaciação lá fora, com uma educação corporal show de bola em que você praticamente não saiu da frente da TV, você ficou gordinha.

Seus problemas acabaram! Faça FORÇA e seus músculos vão cuidar de tudo para você. Eles consomem muito mais substrato energético, ou seja: o que você come eles absorvem e transformam em "gostosura", e não na gelatina sub-cutânea que tanto incomoda seu espelho.

Finalmente, é assim que se cuida da tal "definição". "Definição", por definição, é a perda de gordura sub-cutânea que recobre uma musculatura hipertrofiada. Por hipertrofiada eu quero dizer "de bom tamanho", e não uma fisiculturista. Mas, minha querida, os fiapos de músculo que você tem não podem ser "definidos". Se você definir isso, vira um fantasma anoréxico e isso nenhum de nós quer.

Treine! Exatamente como os meninos!

Faça força!

O famoso resultado virá. Em não menos de seis meses. Até lá, leia, entenda-se consigo mesma, aproveite o tempo para refletir sobre futilidade, a ditadura da indústria da beleza e aumente sua auto-estima. Tudo isso junto só pode lhe fazer bem.

"Tomar coisas": o que, quando e de que jeito

Agora entramos na verdadeira área complicada para este segmento de jovens que entram na academia, não têm claro suas expectativas, têm perspectivas não-realistas sobre os objetivos e nasceram e cresceram sob a hegemonia da indústria farmacêutica.

Mas o que uma coisa tem a ver com a outra? Tudo. A indústria farmacêutica do pós-guerra doutrinou as gerações desde então numa fé quase religiosa quanto às soluções medicamentosas para tudo. Paralelamente, a medicina evoluiu pela via da patologização de tudo. Casamento perfeito: tudo pode ser doença e tudo pode ser farmacologicamente tratado. Inclusive desejos, sonhos, medos.

Mas não é só isso! Assim como na Polishop, tudo vem com um brinde. O brinde do desenvolvimento das novas tecnologias farmacêuticas do pós-guerra trouxe junto o filhote dela com a também lucrativíssima e hipertrofiada indústria alimentícia. Surgiu a

indústria NUTRICÊUTICA. Trata-se dos alimentos com efeito biologicamente ativo sobre alguma condição ("alimentos-remédio").

Os suplementos alimentares, entre eles sua linha mais rentável, a dos suplementos esportivos, pertence à indústria nutricêutica.

O sujeito jovem que está frustradíssimo com sua falta de resultados em um mês de treino mal feito (sim, porque só depois de muito aprendizado ele fará a coisa bem feita) quer "tomar coisas". Ele nem sabe muito bem o que, mas ouviu dizer que tem "coisas" que ele pode tomar para acelerar a obtenção dos resultados tão desejados.

Ele está atrás de duas classes de "coisas": suplementos esportivos e ergogênicos. Vejamos o que é cada um deles.

Suplementos esportivos são substâncias utilizadas por praticantes de atividade física (supostamente todo ser humano), certamente por atletas, para garantir o aporte adequado de nutrientes que nem sempre é possível suprir apenas pela matéria prima dos alimentos. As principais classes de suplementos são:

- Macronutrientes (proteínas, carboidratos e lipídeos)
- Micronutrientes (vitaminas, minerais)
- Xenobióticos (substâncias que foram produzidas por outros organismos, como plantas ou outros animais, ou sintetizadas em laboratório, que não são naturalmente parte do metabolismo humano e são utilizadas como fármacos)

Acho que a maioria das pessoas já ouviu falar de whey protein. Whey protein é um produto da classe dos suplementos de proteínas (macro-nutriente), tirado do soro do leite. Não é UMA proteína: é um produto que contém uma mistura das proteínas solúveis do soro do leite.

macronutrientes

micronutrientes

xenobióticos

Macronutrientes são utilizados pelos seguintes motivos:

- Para complementar o que a dieta não supre
- Para garantir fontes diferentes daquelas proporcionadas pela dieta
- De modo a produzir proporções entre os macro-nutrientes que a dieta não proporciona

A manipulação nutricional com vistas a produzir resultados terapêuticos, em performance ou estéticos envolve tudo isso. Às vezes é importante garantir ao organismo o aporte de substratos para a síntese de metabólitos anti-inflamatórios que a comida sozinha não dá. Usa-se um suplemento. Às vezes um atleta necessita de proteína de muito rápida absorção, então se prescreve whey protein. Às vezes é o contrário: é preciso garantir uma certa estabilidade do perfil aminoacídico da pessoa, por infinitos possíveis motivos, então se busca um conjunto de proteínas de digestão e absorção mais lenta.

A dieta que se adota, seja num tratamento ou na busca de performance (ou de resultado estético) é uma parte fundamental da estratégia, tão importante quanto o planejamento do treino.

Também existem os micronutrientes. Quem já não ouviu o famoso "vitamina C e cama" como prescrição para gripe? É anedótico, mas não deixa de ter fundamento: a vitamina C, ou ácido ascórbico, tem uma controvertida relação com a resposta imunológica. O repouso incontestavelmente tem. A prescrição de micro-nutrientes se justifica pelos seguintes motivos:

- Carências
- Alguns micro-nutrientes, em doses muito diferentes das RDAs, modulam respostas metabólicas de maneira a otimizar um efeito (terapêutico ou de performance)

Se eles realmente podem aumentar substancialmente a performance de um atleta (ou de um praticante qualquer), não há evidência consensual. Quase todo atleta toma.

Os xenobióticos são as "coisas de fora", aquelas que não fazem parte do metabolismo humano. Entram aqui os fitoterápicos, os nutricêuticos derivados de animais (como a quitosana, de crustáceos, ou a controitina e glucosamina, que eram retiradas de cartilagem de tubarão), entre outros. As justificativas são:

- Têm efeito terapêutico
- Otimizam alguma atividade biológica
- Minimizam algum efeito negativo causado por doença ou condição crônica ambiental

Até aqui, não há problemas. A questão é que boa parte destes suplementos são comprados e utilizados pelo seu efeito ERGOGÊNICO. O que é ergogenia? "Ergogenia" vem de ERGO + GENIA, que produz TRABALHO. "Ergo" deriva da palavra grega ERGON, que significa TRABALHO.

O que a molecada quer é "tomar coisas" que ajudem a anabolizar, ou fazer músculo (na cabeça deles, porque anabolismo é um fenômeno bem mais complexo).

Aí é que a porca torce o rabo, pois tudo é ergogênico: suplemento, comida (sim! Comida é o maior ergogênico que existe!) e também drogas que estimulam certas funções ligadas à performance física. Vejamos quais são:

- Esteróides anabólicos androgênicos
- Drogas anti-estrogênicas
- Hormônio do crescimento e drogas peptídicas
- Termogênicos (queimadores de gordura)
- Outras drogas otimizadoras de performance

Estas substâncias foram orginalmente produzidas para objetivos não esportivos, porém certamente para melhorar funções metabólicas e tratar condições patológicas. A realidade é a seguinte:

1. Elas existem, são produzidas por indústrias nacionais e multinacionais legais e também de forma artesanal, ilegalmente

2. Representam um mercado de bilhões de dólares em vendas legais e ilegais no mundo todo

3. São comercializadas de inúmeras formas, desde as mais legais e formais (prescrição e farmácia) até o mercado negro stricto sensu

Classe	*Principais substâncias*	*Principais fabricantes legais*
Esteróides anabólicos androgênicos*	*Nandrolona, Oximetolona, metandrostenolona, boldenona, oxandrolona, cipionato de testosterona, undecanoato de testosterona, enantato de trembolona, stanozolol*	*Sintex (Brasil), Unimed Pharm (USA), Biomax Labs, Bio-Technology General Corp, Searle, Ciba-Geigy, Roussel Uclaf, Organon*
Drogas anti-estrogênicas	*Anastrozol, citrato de clomifeno, citrato de tamoxifeno*	*Merck, Medley, Sandoz, Eurofarma , Aventis*
Hormônio do crescimento e drogas peptídicas	*GHRP-6, HGH, IGF1, IGF-BP3 complex, insulina, MGF (mechano growth factor), PGF2A*	*Genentech, Eli Lilly*
Termogênicos (queimadores de gordura)	*Albuterol, cafeina, clenbuterol, liotironina, DNP, efedrina, T_3 , T_4*	*Glenmark, Pharmascience, Glaxosmithkline,*
Outras drogas otimizadoras de performance	*Isotretinoin, dutasteride, tadalifil, selegiline, EPO, vardenafil, sildenafil*	*Pfizer, Eli Lilly*

Quem me conhece sabe da minha posição radicalmente crítica à hipocrisia do anti-doping. No entanto, sou igualmente crítica quanto ao uso indiscriminado e o mau uso de substâncias ergogênicas. Minha preocupação não é, nem nunca foi, o atleta. Atleta tem médico e sabe o que está fazendo. Representam menos de 6% das vítimas de mau uso destas substâncias em qualquer estudo feito no mundo.

Quem realmente paga o pato da desinformação sobre substâncias ergogênicas promovida pelas agências governamentais e mídia, com sua caça às bruxas, é o praticante recreacional, em especial os jovens. São estes meninos que, com dois meses de academia, sem ter se transformado no outdoor da Calvin Klein, aceitam a generosa oferta do vendedor de bomba de plantão e socam stanozolol na bunda sem o menor critério. São as meninas ávidas pela barriguinha seca que se entopem de estimulantes e vão parar no hospital, nas clinicas psiquiátricas ou no necrotério.

De novo, o problema é de informação: enquanto o uso de um shake de whey só vai beneficiar o garoto ou garota, inclusive melhorando sua saúde geral, seu rendimento na escola e sua imunidade, o uso de uma droga ergogênica pode destruir sua vida.

Para quem conhece, é o mesmo que falar sobre vertebrados e gimnospermas (pinheiros e outras plantas sem flores): uma classe de coisas não tem NADA a ver com a outra. Mas o menino ou menina, na mão de um vendedor de bomba oportunista, não sabe isso.

Os emails que eu recebo têm o mesmo conteúdo: "você pode me indicar 'alguma coisa para tomar' que me ajude a crescer/definir/emagrecer?".

Minha resposta invariavelmente é: NÃO. Não posso indicar por inúmeros motivos. O primeiro é legal: quem prescreve dieta é um nutricionista. O segundo é que, se eu fosse nutricionista, continuaria não indicando: só se prescreve qualquer coisa conhecendo a individualidade biológica do paciente. Em terceiro lugar, não prescreveria por bom senso: o que é que um moleque com um mês de treino mal-feito pensa da vida para querer tomar um ergogênico perigoso e que não fará efeito NENHUM no chassis de borboleta (ou corpinho de gelatina) dele?

Resumo da ópera:

1. NÃO TOME "COISAS". Coma adequadamente, tome água e siga as orientações de bom senso. Aí embaixo vai a recomendação do melhor livro sobre o assunto, produzido quase que sob medida para você, que não tem informação e precisa dela.

2. Não enfie nada que não seja comida ou água pela boca sem consultar um nutricionista ou médico.

3. Aprenda a treinar direito, espere o tempo necessário para que algum resultado apareça para então pensar em tornar mais complexa sua estratégia nutricional.

Tem uma última coisa que deve convencer todo mundo: "coisas", tomadas por quem não sabe treinar, não causam nada exceto fazer você ficar doente. "Coisas" funcionam, mas só em atletas ou praticantes com nível de atleta. "Coisas" que emagrecem piram sua cabeça.

Aquilo que ninguém fala a si mesmo: o que você está fazendo ali?

Uma coisa é o resultado que você deseja num prazo conhecido: isso é o seu objetivo. Outra coisa é a sua relação com o treinamento em si. Não é muito diferente de comer: você pode ter um objetivo determinado com um programa de dieta, que é reduzir sua gordura corporal em "x"%, reduzir suas medidas para ficar bem no vestido de formatura ou entrar na categoria de peso da sua competição de boxe. Isso é o OBJETIVO. A relação com a dieta é outra coisa: é como você configura no seu sistema a relação com o ato de "comer". Se você tem uma configuração ruim, assim que você cumprir um objetivo, você se perde de si mesmo e fica insatisfeito

novamente. O motivo é simples: tanto com treinamento como com dieta, o ESTADO ATINGIDO é dinâmico. Sua gordura corporal desejada (o objetivo) pode ser alcançada num momento qualquer, mas se modificará logo em seguida.

Não é diferente com o treinamento. O treinamento, tanto quanto e junto com a dieta, promovem modificações na composição corporal. Se o seu objetivo é ficar "grandão e rasgado" ou "gostosona", no momento em que você achar que ele foi atingido, o que você tem pela frente? O que você tem para fazer numa academia?

Algumas pessoas acham sua "configuração" depois que começam a treinar com um objetivo e descobrem que a expectativa que têm, o que elas realmente querem com o treinamento, vai muito além do objetivo. Estas pessoas ficam, em geral para sempre.

Outras pessoas se dão conta de que seus objetivos são inatingíveis. É, caro leitor, a verdade é que provavelmente você se encaixa nesta categoria. São raríssimas as pessoas cuja genética os favorece a ponto de que um bom treino e dieta lhes garanta cumprir com um objetivo em geral estabelecido sobre uma imagem photoshoppada de capa de revista. Os demais, em dois, seis ou doze meses, percebem que o objetivo era ilusório, se frustram, se desencantam e largam o treino.

O problema é que eles só tinham esse objetivo, e não uma idéia do que é estar ali para treinar.

A não ser que você descubra em si mesmo uma motivação fundamental para integrar seu corpo através dos movimentos de força, você será mais um nas estatísticas da "baixa taxa de retenção" que descrevem a realidade das salas de peso do Brasil (talvez do mundo) todo.

Força, hipertrofia, definição e emagrecimento: está na hora de você entender o que é isso

A esmagadora maioria de vocês, leitores deste e-book, tem anseios estéticos e foram eles que os levaram até a academia. Em outras palavras, querem se enquadrar mais num padrão de beleza que valoriza, no caso dos homens, uma certa hipertrofia muscular (o look "sarado"), e, no caso das mulheres, "ser magra e gostosa". Certas expressões muito mal compreendidas e muito empregadas em qualquer site de curiosos pairam no mar de dúvidas que vocês devem ter. Entre elas, ganha disparado a expressão "definição". Dez entre dez iniciantes nas academias tradicionais dizem que querem ficar "definidos". Destes, os que mais freqüentaram sites bobos respondem que querem "crescer e secar" (de preferência ao mesmo tempo). Dez entre dez mulheres quer "emagrecer".

Então vamos lá. Ficar "sarado" é ganhar massa muscular. O outro termo para isso é "hipertrofia muscular". "Definir" significa reduzir a proporção de gordura sub-cutânea de maneira a evidenciar a musculatura subjacente. Ou seja: por definição, é necessário

que haja musculatura subjacente, concorda? Portanto, chegar no pobre professor e dizer "eu quero definir o abdômen" sendo que você não tem musculatura desenvolvida ali é meio sem sentido, concorda até aqui?

Como se ganha músculo ("hipertrofia"), então? Até que inventem alguma interface em realidade virtual que substitua o treino, ganhar músculo implica, necessariamente fazer e GANHAR força. A hipertrofia é a adaptação morfológica ao estímulo proporcionado pela execução de força contra uma resistência externa. Independente de toda a controvérsia sobre os protocolos ideais no treinamento resistido, se você quer ganhar músculo, tem que fazer FORÇA. E o que é força?

Força é definida como qualquer ação que promova aceleração, ou mudança de velocidade, num objeto com massa. A força muscular, é a capacidade de exercer força através da contração muscular. Muitas expressões de movimento humano se enquadram na categoria de força, causando alguma confusão conceitual. As definições mais consensuais são as que apontam para a força como uma capacidade. Assim, a força muscular pode ser entendida como a capacidade do sistema neuromuscular para produzir força contra uma resistência externa (Stone et al 2007, Siff 2001, Stone 1993). Até aqui, chegamos na idéia de que força não é algo que simplesmente "mora" dentro do músculo, e sim depende da capacidade do indivíduo de fazer com que esse músculo se contraia em determinada circunstância. Fatores neurais e hormonais são determinantes sobre a força.

Hipertrofia muscular é o aumento da massa muscular como resultado do estímulo da execução de força. O aumento da massa do músculo se deve principalmente ao aumento de tamanho de fibras individuais, e não ao aumento do número de fibras. As fibras podem aumentar de tamanho pela contribuição maior ou menor de componentes contráteis (miofibrilas). Isso diferencia a hipertrofia sarcoplasmática da hipertrofia miofibrilar (Zatsiorsky & Kraemer 2006). Em termos gerais, quanto maior o músculo, ou sua secção transversa, maior a força. Mas agora sabemos que além dos fatores neurais e hormonais mencionados acima, fatores histológicos (composição do tecido) também influem.

Assim, um indivíduo que sofra hipertrofia muscular terá mais capacidade de exercer força através da musculatura hipertrofiada do que tinha antes de tê-la. Neste sentido, vale a relação positiva direta entre hipertrofia e força. No entanto, a coisa se complica se tentarmos comparar dois indivíduos de mesmo peso corporal ou mesma área de secção transversa de músculos-alvo, treinando de forma diferente, e suas respectivas forças. Um indivíduo pode ter musculatura mais desenvolvida do que outro e ter menos força; um indivíduo já treinado pode aumentar sua força sem mudar substancialmente seu peso ou composição corporal. Isto ocorre porque a expressão de força, principalmente de força máxima e potência, são resultado de adaptações que vão além das morfológicas. As adaptações neurais e hormonais relacionadas à força são o complicador deste quadro.

Esta relação não linear entre força e hipertrofia fica óbvia quando observamos os esportes do fisiculturismo e do powerlifting (levantamento básico). É comum que

powerlifters de mesmo peso corporal que fisiculturistas sejam mais fortes. Também é comum que powerlifters com menor massa muscular que fisiculturistas sejam mais fortes.

Ambos fazem força em seu treinamento. No entanto, o objetivo do powerlifter é aumentar sua capacidade de executar esforços máximos enquanto o objetivo do fisiculturista é aumentar sua massa muscular.

Sua única arma: a INFORMAÇÃO

Sobreviver na selva das academias tradicionais significa continuar lá, treinando e obtendo resultados. O mais comum é não sobreviver: a frustração leva à desistência. Anos e anos de observação nas salas de musculação me levaram a uma conclusão que resiste ao tempo: o único fator comum entre aqueles que continuam nestes ambientes é a INFORMAÇÃO. Aqueles que encontraram informação sóbria e factual, ficaram. Aqueles que não foram atrás de informação nenhuma ou se embrenharam no mar de informação falaciosa, acabaram desistindo.

A informação que realmente pode proteger você das inúmeras armadilhas que comprometem sua saúde, seus resultados e sua alimentação é aquela disponibilizada em fontes minimamente seguras. O jornal de domingo não é uma fonte segura: pelo fato de ser informação de consumo imediato e rapidamente obsoleta, a notícia ou reportagem nos cadernos de saúde almeja mais entreter do que informar. Fuja das revistas do tipo "Boa Forma", que veiculam conteúdo de marketing da indústria da beleza e nada mais.

Revistas sobre treinamento podem ter informação de melhor qualidade. Livros para leigos escritos por autores vinculados a boas universidades também. Websites mais tradicionais, ligados a órgãos de saúde e universidades, podem ter informação de qualidade.

Seguramente existem mais fontes de informação fidedigna em inglês do que em português: é a língua científica moderna, queiramos ou não.

Armadilhas: fóruns com gente com Nicks esquisitos, receitas milagrosas e gente muito enturmada

As armadilhas mais perigosas são os "fóruns de marombeiro". Embora existam alguns de excelente qualidade, com membros bem informado e boa formação educacional, é muito difícil um iniciante distinguir um fórum com bom conteúdo de um com porcaria. Além disso, pelo fato de que praticamente qualquer pessoa pode criar um perfil nestes sites e uma parte significativa cria perfis fakes para proteger sua identidade,

é mais difícil ainda para o iniciante distinguir uma postagem bem fundamentada de outra sem fundamento.

É exatamente assim que iniciantes ingênuos acabam consumindo produtos que vão do desnecessário ao letal. Eu já li tópicos inteiros sobre uma substância chamada DNP (2,4 – dinitrofenol), um composto termogênico proibido nos Estados Unidos no final dos anos 1930s. O DNP é um desacoplador de fosforilação oxidativa, um potente veneno que matou inúmeras pessoas. Como é possível que hoje, em pleno século XXI, seja possível encontrar recomendações para seu uso em fóruns sobre treinamento?

Mas quem faz estas recomendações não precisa se preocupar com responsabilidade legal: estão protegidos pelo anonimato dos perfis fakes.

Meu conselho a você: jamais confie em alguém que não assume publicamente sua identidade, seja pessoal ou digitalmente.

O tempo, esse mistério

Entre os treinadores e até mesmo professores de academia, circula uma informação, impossível de se comprovar cientificamente, de que a média de tempo de treino para que um usuário de esteróides procure pela primeira vez estas substâncias é de seis meses. Quando ouvi este relato pela primeira vez, fiquei perplexa: seis meses? Mas em seis meses não houve tempo nem mesmo para o mais disciplinado aluno observar resultados substanciais!

Pois é, esse é o problema: muitas pessoas esperam que os resultados apareçam num piscar de olhos. No entanto, para que um programa de treinamento e dieta tenham resultados importantes, são necessários alguns anos.

Claro que em seis meses é possível observar e medir resultados interessantes. Só que não é isso que o iniciante desinformado espera: a garota espera que em seis meses consiga ver uma cintura fina e um bundão. Se isso não acontecer, o treino não funcionou e ela quer um termogênico para "emagrecer". O menino quer se transformar no pôster de desodorante da noite para o dia, com tanquinho e bíceps marcado. Claro que não é isso que ele verá no espelho. É aí que ele decide "tomar coisas".

Então, leitor, a chave do sucesso é entender o TEMPO. Não se trata de uma recomendação genérica de "paciência". Sim, é preciso paciência, mas antes de mais nada é preciso ter um entendimento realista do tempo em que ocorrem os fenômenos envolvidos nos objetivos de cada um.

Leia mais

Marilia Coutinho. Powerlifting: de volta ao básico. São Paulo, Editora Phorte, 2011.

Rodolfo Peres . Viva em Dieta, Viva Melhor. São Paulo, Editora Phorte, 2012.

Marco Carlos Uchida, M Charro, R Bacurau, Francisco Navarro, FL Pontes Júnior. Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática ao treinamento de força. São Paulo, Editora Phorte, 2003.

Referências bibliográficas

Stone, M.H. et al. Principles and practice of resistance training. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007

Siff, M. Biomechanical foundations of Strength and power training- In: V. Zatsiorsky ed. Biomechanics in Sport London, Blackwell Scientific Ltd., pp. 103-139, 2001.

Stone, M.H. Position/policy statement and literature review for the National Strength and Conditioning Association on "explosive exercise". National Strength and Conditioning Association Journal 15: 7-15, 1993

Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. Science and practice of strength training. Human Kinetics, 2006