

Muito além do **corpo** malhado

Bem orientada, a musculação proporciona **INÚMEROS BENEFÍCIOS** para o organismo. Mantém os ossos fortes, endireita a postura e afasta o risco de doenças

• TEXTO THAIS SZEGÖ • FOTOS ANA LIMA

TREINE CERTO

Veja as recomendações especiais por faixa etária

Jovens

• A Academia Americana de Pediatria considera a idade mínima de 15 anos para a prática. Deve ser acompanhada por profissional para não haver exageros. Lesões nessa época da vida podem levar a comprometimentos para sempre.

Adultos

• A frequência mínima recomendada é de duas vezes por semana, com intervalo de 48 horas entre uma série e outra para o mesmo grupo muscular. A evolução deve ser lenta. No início, o ideal é fazer mais repetições com menos carga.

Quando se fala em levantar peso na academia a maioria das pessoas logo pensa em jovens de músculos inflados fazendo exercícios repetitivos e acaba fugindo do mundo da musculação. Se você faz parte dessa turma, não sabe o que está perdendo.

Com os devidos cuidados, esse tipo de treino pode ser feito por pessoas

de todas as idades e oferece uma lista enorme de ganhos à saúde. Para começar, a musculatura reforçada proporciona mais estabilidade às articulações, diminuindo as chances de lesões e afastando o risco da artrose. O esqueleto também sai ganhando, pois o exercício com peso aumenta a deposição de cálcio nos ossos, prevenindo e combatendo a osteoporose.

A prática constante também ajuda a melhorar a postura e diminuir as dores nas costas. Isso acontece porque, muitas vezes,

o problema está relacionado ao desequilíbrio muscular e à falta de flexibilidade. “Quem tem um problema postural deve, antes de começar a se exercitar, consultar um especialista”, avisa o ortopedista Ricardo Cury, da Santa Casa de São Paulo. “Nesses casos, o treino deve ser prescrito e acompanhado pelo médico e por um fisioterapeuta”, acrescenta. >>

Idosos

• Os exercícios são recomendados porque, entre outros benefícios, ajudam a evitar a perda de mobilidade e a atrofia muscular. Mas as limitações individuais devem ser respeitadas e a prática orientada por um profissional.



A musculação também é indicada para quem quer baixar o ponteiro da balança, pois, além de queimar calorias no momento em que está sendo realizada, aumenta o gasto energético nas horas de descanso. “Isso porque promove o desenvolvimento dos músculos que são tecidos vivos e consomem energia mesmo quando estão em repouso”, explica Ricardo Cury. “O metabolismo começa a trabalhar mais rápido, até quando a pessoa não está se exercitando.”

Estudos recentes revelam que a musculação é uma grande aliada na prevenção e no tratamento de doenças graves, como a diabetes tipo 2. A doença é provocada pela resistência à insulina, hormônio que permite a entrada do açúcar circulante nas células. Segundo pesquisadores

da Associação Americana de Fisioterapia, esse tipo de exercício leva as células a captar a glicose sem a ajuda da insulina. Outro trabalho, resultado de uma parceria entre especialistas suecos e espanhóis, mostrou que aquele que se exercita está menos sujeito ao aparecimento de tumores. Isso acontece porque a musculação combate substâncias oxidantes que danificam o DNA e, conseqüentemente, contribuem para aparecimento de células anormais ou malignas.

Como qualquer atividade física, a musculação também tem contra-indicações. “Quem tem hipertensão não controlada, lesões articulares, males do coração, problemas de coluna e as grávidas não devem fazer treinos de força antes de uma avaliação médica”, alerta Arnaldo José Hernandez, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. ♦

Diga não aos anabolizantes

Eles são feitos à base de hormônios masculinos e aplicados no tratamento de doenças. Nas academias, porém, são usados por pessoas saudáveis para aumentar a massa muscular. Nesses casos, o estrago é grande. As mulheres ganham características masculinas, como pelos no corpo. Nos dois sexos, prejudica o fígado, os órgãos genitais, o coração e pode até levar à morte.

Cardápio apropriado

Nem pense em malhar de barriga vazia. Além de correr o risco de se sentir mal durante o treino, você, provavelmente, não obterá tantos benefícios dos exercícios. “Quando a alimentação está deficiente, a pessoa não consegue a energia necessária para ter um bom desempenho e ganhar massa muscular”, afirma a nutricionista Fernanda Pisciolaro, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso). Antes de se exercitar, coma alimentos ricos em carboidratos, de preferência integrais. Depois do treino, combine fontes de proteína e de carboidrato. E não se esqueça de manter o corpo hidratado, bebendo água aos poucos entre os exercícios.

Os carboidratos dos cereais e das frutas garantem a energia para antes e depois do treino. As fontes de proteína, como os queijos e o leite, dão força para os músculos.