

Coluna do Dedé - Mitos da Musculação

Coluna do Dedé

Postado em: 21/06/2017

A Coluna do Dedé apresenta: Mitos da Musculação. Venha dar uma conferida nas principais dúvidas que surgem nas pessoas ao iniciar a academia. #Mitoseverdades #FicaaDica #DedénaEscrita

Fundação Celepar
Coordenação de Esportes

Coluna do Dedé

28 de junho de 2017, quarta-feira.

Bom dia caros funcelinos e celeparianos. O tema da Coluna do Dedé de hoje é clássico, mitos e verdades da academia. Inúmeras vezes fui questionado por estes assuntos, então, acho bacana apresenta-los novamente. Vamos lá?

CAPÍTULO 9 - MITOS DA MUSCULAÇÃO

Muito se discute sobre a musculação, quais seus benefícios e efeitos. Vou apresentar 10 apenas: tonificação muscular, prevenção de osteoporose, aumento de força, fortalecimento da coluna vertebral, melhora do sistema imunológico, melhora o humor, aperfeiçoa a postura, diminui o risco de doenças cardiovasculares, diminui a gordura corporal e aprimora a estética.

Todos sabemos que a musculação apresenta benefícios, mas quando entramos na academia sempre nos perguntamos:

1- Quero emagrecer, a melhor opção são os exercícios aeróbicos?

MITO. Os exercícios aeróbicos ajudam sim na perda de peso, mas os exercícios de fortalecimento muscular também são grandes aliados nesta batalha contra o peso. Vou explicar o motivo, na musculação aumentamos o EPOC (consumo excessivo de oxigênio após o exercício) e a taxa metabólica basal, ou seja, gastamos mais calorias em repouso e conseqüentemente emagrecemos, isto se a alimentação estiver de acordo.

2- Mulheres ficam fortes e musculosas ao praticar musculação?

MITO. Se você mulher tem medo de ficar com braços e pernas muito grossas fazendo a musculação, não se preocupe, pois este efeito é mais raro do que se parece. Mulheres apresentam grandes dificuldades para gerar a hipertrofia de maneira substancial, pois não possuem perfil hormonal para tal e nem volume muscular semelhante a de um homem. O ganho excessivo do volume muscular só existirá para aquelas que tem este objetivo.

3- Crianças e adolescente não podem fazer musculação.

MITO. Um treino bem prescrito irá ajudar muito no desenvolvimento de adolescentes e crianças, tais como: controle de peso, melhora da massa óssea, aperfeiçoamento do equilíbrio, aumento da auto estima e até mesmo no estímulo da estatura.

4- Idosos não devem praticar musculação.

MITO. Este é um tema que bato na tecla. Esqueçam que a hidroginástica é melhor para idosos. Exercícios que não geram impactos são os mais indicados. MITO! MITO! Para pessoas idosas uma das melhores atividades é a musculação, pois combate a osteopenia, sarcopenia e osteoporose. Trabalhando na mineralização óssea.

5- Muitas repetições emagrece e poucas para hipertrofia.

MITO. O treino metabólico (muitas repetições e pouco descanso) atinge o resultado da hipertrofia. Treinos tensionais (poucas repetições e peso elevado) além da hipertrofia também emagrecem. Cada um dos treinos possui um princípio, mas esqueçam este mito de poucas repetições é treino de força e muitas repetições para emagrecer.

6- Preciso treinar por mais de 1h para obter resultados?

MITO. Não consigo entender o motivo de treinar mais de 1h de musculação por dia, claro que para muitos a academia é um local de conferir o instagran, facebook e whats. Para quem deseja treinar de verdade, treino bom é treino realizado no máximo em 50 minutos, dividido por grupos musculares e realizados em intensidade alta. Certamente existem as restrições e treinos específicos que podem levar mais ou menos tempo, mas quando me refiro a atletas de performance.

Sagazes funcelinos, espero ter ajudado com algumas dúvidas. Se você quer saber mais, mande um email ou venha na Coordenação de Esportes para conversarmos.

E não se esqueça, sempre consulte um profissional da área para realizar as atividades físicas, os resultados serão mais eficientes e os índices de lesões serão menores.

André Lang
Coordenação de Esportes