

MITOS EM TORNO DOS MÚSCULOS...

Por Jacques Décombaz

Quer estejamos perante um corredor de fundo, ou qualquer outro que apenas vise ficar com melhor "aparência" física, de uma coisa ninguém duvida: os músculos do Ser Humano sempre foram algo que nos fascinaram. Certamente que haverá quem goste de ver alguém com músculos bem desenhados, enquanto outros considerarão isso como algo desnecessário para as suas vidas.

Para nós, corredores, os músculos são elementos preciosos, que nos ajudam a percorrer maiores distâncias e rapidez superior. Não será também ao nível da "aparência" física, mas sim na sua eficiência. Porém, todos estarão de acordo que existem muitos mitos em torno do trabalho muscular desportivo, e o presente texto é uma tentativa para se eliminar tal situação.

- QUANTO MAIOR FOR O MÚSCULO, MAIOR SERÁ O GRAU DE FORÇA DO INDIVÍDUO...

É nas primeiras semanas de treino de musculação que se ganham parâmetros de força mais rápidos, antes que se verifique, na realidade, qualquer aumento significativo do volume dos músculos. É a coordenação neuro motriz que sofre uma melhoria mais positiva, traduzindo-se, assim, por eficiência mais elevada quanto ao grau da força global ou localizada do indivíduo.

- PARA FICAR COM MÚSCULOS MESMO MUITO BEM DESENVOLVIDOS, É NECESSÁRIO INGERIR MUITAS PROTEÍNAS...

Se é certo que qualquer evolução positiva da estrutura muscular requer uma alimentação mais forte em prótidos, também é certo que, existindo uma musculação cuidada, a alimentação normal, do dia-a-dia, é suficiente.



SPARADON

- O MELHOR TIPO DE "ALIMENTO" PARA OS MÚSCULOS LENTOS ESTÁ NO CONSUMO DE GLÚCIDOS IGUALMENTE LENTOS...

Será conveniente começar por transmitir uma noção generalizada do que são glúcidos lentos. Pois bem, são aqueles em que o organismo demora, digamos assim, maior período de tempo em sintetiza-los para serem utilizados pelo organismo (o arroz, a massa, a batata), enquanto os glúcidos rápidos são, por exemplo, os tipos de açúcares "puros", ou seja, de certa maneira refinados. Assim, são os alimentos ricos em gorduras que se utilizam como "carburante" preferido pelos músculos lentos e preferencialmente, utilizados nos exercícios de maior duração, mais prolongados. Os glúcidos lentos são digeridos mais lentamente que o açúcar, mas todos os glúcidos são preferencialmente utilizados quando necessários para esforços intensos, que requerem maior aplicação das fibras rápidas.

- O TREINO CENTRADO NA FORÇA TORNA AS SENHORAS MESMO MUITO MUSCULADAS...

Na realidade, o corpo das senhoras não apresenta o mesmo nível de testosterona quando comparado com o dos homens. Os exercícios de musculação, sem excessos, ajudam a reter o cálcio e beneficiam a densidade óssea, prevenindo, assim, situações de osteoporose, que aumentam com a idade, além de melhorarem a força e a estética. Não esquecer que, regra geral, as senhoras apresentam 65% do grau de força se comparada com os homens, subindo para 80% se se fizer uma correção quanto à sua altura.

- COM MUSCULAÇÃO ADEQUADA EVITA-SE O CONSEQUENTE AUMENTO DE

PESO COM A IDADE...

Quer haja ou não um programa de musculação adequado às características do indivíduo, os ganhos ou perdas de peso não são inevitáveis. A questão está quase sempre diretamente relacionada com o tipo de alimentação que se utiliza durante largos períodos da vida. Em termos gerais, poder-se-ia dizer que os exercícios centrados na força servirão para preservar um tipo de musculatura bem tonificada, enquanto os exercícios na base da Endurance (as nossas corridas...) conduzem ao correto modo de "queimar" qualquer aumento brusco de calorias.

- AS BEBIDAS DO TIPO ISOTÓNICO DEVEM SER UTILIZADAS QUANDO SE EXECUTAM EXERCÍCIOS TAMBÉM ISOTÓNICOS...

Embora pareça falso, nem sempre é assim. As bebidas isotónicas contêm substâncias concentradas muito semelhantes à composição do sangue, o que acaba por facilitar a sua absorção intestinal. Os movimentos isotónicos (esforços repetidos, com intensidade moderada) acompanham as atividades de Endurance, durante as quais as bebidas do tipo isotónico são muito favoráveis na maioria dos casos.

- A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS FAZ PERDER PESO...

Também nem sempre isso corresponde à verdade. Um ganho de tecido muscular pode compensar a perda de tecido adiposo. Muitas vezes, mesmo com exercícios físicos regulares, o peso do interveniente não sofre oscilações, não obstante a estrutura corporal tornar-se cada vez mais saudável.

- O TREINO DE CERTOS GRUPOS MUSCULARES FAZ DESAPARECER OS TECIDOS ADIPOSOS...

O exercício regular, progressivo, de qualquer estrutura muscular permite obter

maior grau de força e de tónus, mas apenas uma perda de peso fará desaparecer a gordura em certas zonas do corpo.

- COMO A MAIORIA DOS EXERCÍCIOS DE MUSCULAÇÃO NÃO EXIGE CORRER MUITO, NÃO É NECESSÁRIO INGERIR MUITOS LÍQUIDOS...

Erro grave. Se é certo que em situação de corrida contínua, as perdas hídricas são maiores, devemos ter presente que, quanto melhor hidratado estiver o organismo, melhor será a reação quanto ao grau de concentração e de alongamento das fibras.

- QUANDO SE DEIXA DE PRATICAR DESPORTO, OS MÚSCULOS PASSAM A TER MUITA GORDURA...

Na realidade, assiste-se a uma degradação progressiva do corpo, mas não há diretamente uma transformação dos tecidos musculares em gordura. Como o músculo queima mais calorias do que os tecidos gordurosos, verifica-se uma diminuição do seu tamanho, e os gastos energéticos, quando em repouso, tornam-se mais fracos. São as calorias não utilizadas, porque o indivíduo deixou de fazer esforço físico regular, que acabam por se transformar em gordura. No fim, o que acontece, é que a alimentação ingerida deixou de estar de acordo com a ausência de esforço físico e, como resultado, o corpo irá armazenar essas calorias na base da gordura.

- O MÚSCULO QUE SE CONTRAI FICA COM MENOR VOLUME...

Isto é certo para os movimentos de propulsão. Em contrapartida, nos movimentos que provocam uma certa "travagem" (por exemplo, correr em descida prolongada) os músculos que são solicitados contraem-se para resistir à maior força exigida, o que os leva a alongarem-se. ■

