

MUSCULAÇÃO: PRA QUE?

Por Sinara Gnoatto – CREF 003574

Muitas pessoas tentam entender por que indivíduos ficam numa sala fechada de musculação “puxando ferro” e fazendo força. Certa vez ouvi de uma aluna que ela odiava a musculação por que lembrava muito o trabalho na colônia. Ela fez essa afirmação com a cabeça baixa, como se estivesse falando a maior sandice da face da terra! Qual foi sua surpresa (e certa alegria) ao ouvir que eu concordava com ela. Que o trabalho na colônia é bastante exaustivo e exige força, folego e preparo físico, e que eu não tirava nem um pouco da razão da sua colocação. A única diferença é que no exercício de força feito na academia há um planejamento que prepara as pessoas para atingirem seus objetivos, além de prevenir lesões decorrentes das AVDs (atividades da vida diária), do esporte ou da rotina do trabalho repetitivo. Como no caso de trabalhadores da área rural, trabalhadores domésticos, das fábricas, motoristas, do setor corporativo, e tantas outras profissões, não é o trabalho braçal que faz o preparo físico, mas ele exige um preparo para que seja executado com segurança e com o risco mínimo de lesões.

Esse é apenas um dos papéis do exercício de força – ou musculação. A importância dessa atividade na vida das pessoas vai muito além do cunho estético – primeiro argumento que vem em mente quando falamos em musculação. Na verdade, ela deveria ser entendida como *doses diárias de saúde*. Ou seja, da mesma forma que tomamos medicamentos diariamente para controlar ou prevenir alguma patologia, a musculação serve como remédio preventivo que garante um corpo saudável, não só no quesito ausência de doenças, mas no mais amplo aspecto que o conceito envolve.

Sabe-se que cerca de 45% a 50% do peso corporal de um indivíduo saudável, mas que não é adepto do exercício de força, é constituído de tecido muscular que tem como função produzir movimento. A força muscular é uma das qualidades físicas fundamentais do ser humano. É ela

que garante que possamos permanecer em pé, sentados, realizar movimentos, respirar. Por esse motivo é imprescindível repensar o aspecto do trabalho de força de forma que haja uma qualidade de vida (ou de movimentos básicos) principalmente durante o processo de envelhecimento.

Na verdade, trabalhar a força muscular a fim de manter um tônus eficiente se tornou uma questão de saúde pública. A partir da Revolução Industrial na Europa (século XVIII) a força muscular deixou de ser a única forma de energia disponível para o trabalho. O progresso e os avanços tecnológicos também trouxeram uma série de comodidades para a vida diária que levaram o ser humano a ser mais sedentário. Ora, se o corpo humano foi feito para se movimentar e as tecnologias vieram para dar mais “conforto” o corpo começou a sentir essas mudanças, afinal, sabe-se que para ocorrer modificações morfofuncionais no organismo vivo, a fim de que surjam as adaptações biológicas necessárias as novas condições de vida, são necessários muitos séculos, e esse, ainda, não é o caso. Esse é apenas um dos motivos que faz com que a musculação (ou treino de força) seja pensada como primordial para a vida das pessoas. Além do combate ao sedentarismo como citado acima, segue mais alguns motivos e benefícios para que a prática da musculação seja incluída na agenda diária a partir da adolescência.

- Previne a osteoporose, pois auxilia numa maior absorção de cálcio pelos ossos preservando assim sua densidade.
- Importante no processo de emagrecimento saudável, pois aumenta a massa muscular magra, que é um tecido consumidor de energia, mesmo em repouso.
- Melhora disposição física e desempenho das AVDs – Atividades da Vida Diária. Com músculos tonificados e fortes a realização de tarefas fica mais fácil, segura e menos exaustiva.

- Proporciona melhor qualidade de vida aos portadores de doenças autoimunes. A longo prazo ameniza as dores em praticantes assíduos, e ajudar a manter uma boa mobilidade articular, principalmente nos reumatismos.
- Em idosos previne a perda de massa muscular, melhora o equilíbrio e a coordenação motora.
- Exercícios de musculação intensos e que trabalham simultaneamente vários grupos musculares protegem também de doenças cardiovasculares, pois melhoram o condicionamento cardíaco e respiratório. Eles ajudam a controlar a pressão sanguínea, combatem o colesterol, além de deixar o coração ativo e saudável.
- Proporciona melhora da auto-estima e do humor. Por promover a liberação de endorfina, que é o hormônio responsável pela sensação de bem-estar, a musculação pode ser uma ótima alternativa para aliviar o estresse, diminuir os sintomas de ansiedade e, até mesmo, combater a depressão.
- Diminui o risco de diabetes porque o organismo passa a utilizar a glicose circulante como fonte de energia para alimentar a massa muscular.

Vale ressaltar que o exercício deve ser feito de forma intensa para que tenha um resultado satisfatório. Ou seja, o praticante não pode sair da academia como se tivesse feito uma sessão de relaxamento, mas sim sentindo um “cansaço” relativo à essa pratica. Na verdade, tudo deve ser feito na medida, com a intensidade adequada e levando em conta vários fatores como, objetivos pessoal, individualidades biológicas, idade, sexo, etc. Um bom Profissional de Educação Física está apto a montar um treino adequado, de acordo com os objetivos e atendendo as necessidades específicas de cada indivíduo.