

MEXA-SE

ALGUNS MITOS E VERDADES SOBRE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Exercício faz bem à saúde, os médicos recomendam, aumenta a autoestima e todo mundo sabe disso. Mas por trás da prática da atividade física também há muitos mistérios. Ouvimos teorias como as que afirmam que algum ritual ajuda a emagrecer ou que treinar de tal forma ou com tal roupa elimina mais caloria. O que é verdade e o que não passa de mito?

“Treinar de preto, queima mais calorias”.

MITO. O que promove a perda de calorias é a intensidade dos exercícios. O controle da frequência cardíaca de acordo com a idade também ajuda na eliminação. Treinar de preto fará o praticante suar mais, eliminando desta forma, líquido e não a gordura. “Suar mais significa que está regulando sua temperatura corporal”.

“O exercício físico só funciona se sentirmos dor no dia seguinte”.

MITO. De acordo com o Personal Trainer, todo início de treinamento gera dor muscular porque o organismo não está acostumado com a prática. Porém, não é bom também manter o mesmo treino, utilizando as mesmas práticas. O grande segredo está em administrar estímulo x recuperação x novo estímulo, sempre respeitando as limitações da dor e tomando muito cuidado para que não virem lesões. “Treinar sempre com a mesma carga, mesmos métodos e mesmo tempo de recuperação, o nível de força permanece inalterado, mas o volume muscular diminui, não obtendo os resultados esperados”.

“A musculação ajuda na correção postural”.

VERDADE. Muitas vezes a musculação é utilização de exercício para a correção postural. Com a identificação do problema de desvio postural por um profissional da área, pode-se planejar o treinamento específico para fortalecer os músculos afetados pela má postura. A análise do especialista deve identificar exercícios mais adequados a cada problema.

“Musculação na terceira idade, ajuda na qualidade de vida”.

VERDADE. Dedicar uma hora do seu dia para a atividade física faz bem à saúde em qualquer idade. O treino de força para a terceira idade é importante para as atividades básicas da vida diária como pegar uma caneta no chão, abrir um armário, estender uma cama, subir e descer uma escada e etc. “Além disso, há uma melhora cardiovascular e combate à osteoporose, obesidade, hipertensão arterial e diabetes”.

“Muitas repetições abdominais ajudam a perder a barriga”

MITO. Para o Personal, um grande engano é acreditar que se você fizer centenas de abdominais diariamente, vai “queimar” toda a gordura da barriga e que quanto mais você fizer, mais você ficará com a barriga definida. Ele diz, “a única maneira de perder essa gordura localizada é baixar o seu percentual de gordura como um todo. Devemos incluir exercícios específicos e direcionados para trabalhar os músculos abdominais. Sozinhos, não vão queimar gordura, mas apenas enrijecer a musculatura”.

“O exercício só começa a funcionar depois de meia hora”.

MITO. É verdade que, para haver um bom condicionamento, o tempo de execução da atividade colabora. Isto está relacionado ao método de trabalho e a sua adaptação ao esforço. Você começa a “queimar” calorias desde o início do exercício físico. No entanto, a partir dos 20 minutos de atividade, aproximadamente, é que se mobiliza a gordura como fonte de energia.

“É melhor não fazer nada do que ser atleta de fim de semana”.

MITO. Não é verdade. O problema é não fazer nenhuma atividade e tentar compensar com uma intensidade maior nos fins de semana. Isso de fato pode gerar lesões.

“Subir escadas é suficiente para queimar gorduras localizadas”.

MITO. Subir escadas deve ser complemento das atividades físicas regulares. Subir escadas eventualmente não é o suficiente para “queimar” gorduras localizadas. Mas sempre pode ser incluída na sua rotina e complementar a adoção de um estilo de vida ativo.

“Não se deve beber água durante o exercício”.

MITO. Ao contrário, a desidratação é um fator que pode diminuir seu desempenho nos exercícios. Lembre-se de tomar água se sentir sede.

“Malhar em jejum emagrece”.

MITO. Você pode desmaiar por falta de nutrientes adequados à realização do esforço. Mas, atenção, prefira os alimentos leves antes da realização do exercício físico (sucos naturais, frutas e vitaminas).

“Você só emagrece se malhar cinco vezes por semana”.

VERDADE. Segundo um estudo realizado pelo American College of Sports Medicine, o ideal é que, ao longo da semana, você pratique cinco dias de exercícios e descanse dois, intercalando os dias de prática e descanso. Este intervalo entre os dias de prática é essencial para que as microlesões ocasionadas pelos treinos de força desapareçam. “Mas, o volume e a intensidade do treino devem variar conforme o objetivo do praticante.

A prática da atividade física é excelente em qualquer idade, porém, é preciso respeitar os limites de cada corpo e de cada faixa etária. Alimentar-se corretamente também é importante para que os resultados sejam satisfatórios e respeitar o limite do seu corpo é essencial para o fortalecimento dos músculos. Não se esqueça da postura correta. Para isso, procure sempre o auxílio de um profissional.