

Na malhação, quanto mais dolorido, melhor?

Por Carlos Fernandes (Fit Park Academia)

Educador físico especialista em Musculação e Treinamento de Força

Durante muito tempo, dentro das academias, podia-se ouvir a frase “No pain, no gain”, que traduzida do inglês significa “sem dor, não há ganho”, porém, “pain” também significa “esforço”, e essa seria a tradução ideal para essa frase: sem esforço, não há resultados.

Para muita gente, esse esforço significa não só a fadiga, mais confundida com a dor durante o exercício, mas também com a dor muscular pós-exercício ou dor muscular de início tardio (DMIT). Quando essas pessoas, não acordam com essa dor, a sensação é de que o treino não foi eficiente, o que não é verdade. A DMIT, que pode durar de 3 a 4 dias após o treino, pode ser causada, basicamente, por seis fatores: microlesões no tecido muscular, alteração na pressão osmótica, espasmos musculares, estiramento excessivo na musculatura trabalhada, inflamação aguda e alteração na regulação do cálcio. Vale ressaltar que esses fatores podem ocorrer isoladamente ou em conjunto, o que torna mais difícil identificá-los e supor se o treino foi eficaz ou não. Inclusive a maior relação à dor pós-exercício está nas respostas inflamatórias. A prova disso é quando nota-se que aquela pessoa que treina “pesado” fica afastada por alguns dias da academia e, quando ela retorna, está visivelmente menos “inchada”. Essa perda, na verdade, não é de massa magra e sim o corpo se recuperando de uma inflamação “geral” e desinchando após a pessoa ficar sem praticar o exercício físico que, em excesso, causa inflamação, gerando dor pós-exercício e aumentando a retenção hídrica, como em muitos processos em que o organismo tenta combater inflamações.

A dor causada por microlesões faz parte do processo de treinamento de força, porém essa dor é de curta duração, durante cerca de um ou dois dias, quando o organismo regenera uma parte micro do tecido muscular, que se adapta para um novo dia de treino. Isso não significa que, quando não há dor, o treino não foi efetivo. Dores que duram mais dias significam que a lesão foi alta na musculatura. Há, inclusive casos em que a lesão foi tão elevada que causou danos musculares graves, como estiramentos de primeiro e segundo grau, e até mesmo de terceiro, quando ocorre a ruptura total da musculatura. Essas lesões se dão, na maioria dos casos, pelo aumento excessivo da carga, e podem ser aliadas também à má execução do movimento. O profissional de Educação Física tem um papel primordial na prescrição dos exercícios, na orientação correta do movimento, no estímulo (carga) adequado para determinada pessoa e por estar sempre próximo aos alunos, podendo dar feedbacks em relação ao programa de treino.

Mesmo o treinamento de força sendo uma atividade muito segura e de ganhos relativamente rápidos, não se pode queimar etapas. Não adianta querer acelerar o processo de ganhos de massa magra, força ou emagrecimento se futuramente, devido às lesões, a pessoa terá que se ausentar da academia e adiar o cumprimento da sua meta, pois resultados obtidos em longo

prazo serão mais duradouros do que aqueles atingidos em curto prazo, já que não dão tempo para o corpo se adaptar ou mesmo se recuperar.

Serviço:

Fit Park Academia

(61) 3368 2001

www.fitparkacademia.com.br