



## Mitos & Verdades

Frases como essas abaixo ecoam pelas academias de musculação do país. É um local onde existem pessoas de diferentes níveis sociais e intelectuais. Fala-se de tudo, desde receita de bolo até política e economia.

E também podemos ouvir dicas e conselhos de todos os tipos para se obter um resultado estético mais rápido. Segue abaixo alguns deles:

Tomar banho após um treino de hipertrofia impede o desenvolvimento dos músculos. Uma pessoa muito forte não pode nunca parar de treinar senão os músculos caem. Somente com o uso de complementos alimentares você consegue hipertrofiar. Grande parte desses conselhos são pronunciados como verdade absoluta por praticantes experientes, porém sem nenhum conhecimento científico no assunto.

Durante o treino de musculação, o nosso organismo desvia grande parte do volume sangüíneo para a região trabalhada, aumentando com isso a vascularização e oxigenação local. O tamanho e o tônus desse músculo modificam-se, dando uma falsa impressão de hipertrofia instantânea, sendo que na realidade está ocorrendo um catabolismo (ou degradação da musculatura). Esse catabolismo, ou perda de substâncias plásticas e metabólicas, só é revertido na fase de repouso e com uma alimentação correta (anabolismo). Dependendo da intensidade do estímulo, após passar minutos ou horas depois do fim do treino, o músculo volta ao seu tamanho e tônus normal. Ou seja, entre você terminar um treino e ir para casa e tomar um banho pode ter passado tempo suficiente para isso ocorrer, dando a impressão que tomar banho após o treino interfere no desenvolvimento de seu músculo.

A verdadeira hipertrofia somente é alcançada na fase anabólica, quando são refeitas as reservas musculares que tendem a superar as quantidades anteriores. Esse anabolismo é alcançado através de um repouso correto e suficiente após o treino e uma alimentação balanceada. A maneira de se saber qual a melhor alimentação, e se há a necessidade de fazer uso de complementos alimentares (pois isso depende de vários fatores, tais como sua genética, tipo de treino, ritmo de vida, etc.), é consultar um nutricionista esportivo.

E não se preocupe em ser obrigado a treinar até o fim de sua vida com medo que seus músculos caiam. Pra começar, os músculos não caem, quem cai é a gordura. Portanto, se você quiser parar de treinar após 5, 10 ou 20 anos de musculação, simplesmente faça uma alimentação adequada ao seu novo ritmo de vida. Você emagrecerá e adquirirá um corpo parecido com o anterior, só que em proporções menores.

Portanto, cuidado em acreditar em tudo que se fala pelas academias. Procure sempre um profissional formado da área para sanar suas dúvidas.