

Fundamentos de Um Programa de Controlo do Peso

Sumário:

Os professores de musculação podem ajudar os alunos a controlar o peso corporal e a perder alguma gordura, mas para isso têm de ter em conta conceitos simples mas pouco aplicados e desmistificar alguns mitos relacionados com o treino de força. Para perder gordura necessitamos gastar mais do que aquilo que ingerimos.

Todos os alunos deverão ser orientados no sentido de conjugar o exercício físico com a alimentação, sendo aconselhados preferencialmente a consultar um especialista em nutrição e hábitos alimentares.

Conceitos Fundamentais

- O consumo energético total deverá ser diariamente inferior ao gasto energético, ou seja, o objectivo é gastar mais do que se ingere.
- A alimentação deverá ser equilibrada, contendo alimentos de todos os grupos.
- As calorias ingeridas deverão baixar consoante a dieta progride.
- Em combinação com os 3 conceitos anteriores, os alunos deverão ser orientados para a importância da musculação para o aumento da taxa metabólica e melhoria das formas do corpo.

Não é Possível Perder Gordura Localmente

Apesar de determinados exercícios fortalecerem algumas zonas problemáticas do corpo, dando-lhes um melhor aspecto estético, **a perda de gordura localizada é impossível.**

Desmistificar

O professor tem capacidade e conhecimentos para educar o aluno, para lhe transmitir conhecimentos, os porquês das coisas como em todos os casos de treino de musculação os mitos errados em relação à musculação, nomeadamente:

- A musculação faz alargar.
- A musculação torna-me lento.
- A musculação não faz nada pelo meu sistema cardiovascular.
- O treino de musculação demora muito tempo.
- A musculação retarda a perda de gordura.
- Se eu quero uma cintura estreita tenho de fazer centenas de abdominais por dia.
- A corrida é o melhor exercício para a cintura.

- A musculação aumenta o risco de doença coronária.
- A musculação é perigosa para os hipertensos.
- Os idosos não devem fazer musculação, mas em vez disso devem correr ou nadar.
- O músculo que eu vou conseguir vai transformar-se em gordura quando eu parar.
- A musculação vai fazer com que eu pareça um culturista.

O Programa

No que diz respeito ao programa de exercícios propriamente dito, este deverá respeitar os princípios do treino e caso o aluno tenha possibilidade de treinar 5 dias por semana, ou seja, dedicar 5 horas de treino por semana e perder o dobro do tempo no health club, (situação pouco provável). Podemos acrescentar aos 3 dias de treino de endurance e de musculação de maior intensidade, 2 dias mais, de treino de endurance ou cardiovascular (como lhe queiram chamar) com uma intensidade que não estrague o processo de recuperação do dia anterior (o que é quase impossível!) e que não faça esmorecer o interesse do aluno pelo treino. Assim, nesses dias o aluno deverá treinar 30 a 60 minutos a uma intensidade entre 60 a 70% da F.C. Máx. Num sistema de *cross-training* sem repouso entre máquinas da área cardio. Em relação à rotina dos outros 3 dias é aconselhado como exemplo a rotina de treino da tabela 1.

Tabela 1.

Exemplo de Rotina de Treino

Endurance/cardiovascular	Exercícios (executados de forma lenta e suave)
<p>De acordo com o nível inicial e as preferências do aluno:</p> <p>Efectuar 30 minutos de remo, começando a 60% da F.C. Máx. E progredindo para intensidades mais elevadas.</p> <p>Alternativa: outra máquina Cardio com a mesma duração ou dividir os 30 minutos por duas máquinas que mobilizem grandes grupos musculares.</p>	<p>Extensores do joelho.</p> <p>Flexores do joelhos.</p> <p>Flexores plantares</p> <p>Extensores do ombro</p> <p>Adutores do ombro</p> <p>Abdutores do ombro</p> <p>Adutores horizontais do ombro</p> <p>Flexores do cotovelo</p> <p>Extensores do cotovelo</p> <p>Extensores da coluna</p> <p>Flexores da coluna</p> <p>Obliquos</p>