

**As perguntas e respostas aqui apresentadas pretendem esclarecer as dúvidas mais frequentes, de quem pratica exercício físico ou frequenta ginásios.**



### 1. PORQUE ME DOEM OS MÚSCULOS DEPOIS DE UM TREINO DURO?

A nível celular, uma sessão intensa provoca micro-roturas, que farão com que sintas dores até 48 horas após o esforço. Se sentir que exagerou, ao acabar o trabalho, passe os músculos por água fria, isso evitará a inflamação e ajudá-lo-á a recuperar melhor. É muito recomendável que, ao terminar o seu exercício, retorne à calma de forma progressiva. O que fará com que os músculos recuperem mais rapidamente e sem dores incomodativas.

### 2. O QUE FAÇO SE TIVER UMA CÃIBRA?

Quando sentir que está perto de ter uma cãibra, deve diminuir a intensidade do esforço e relaxar ao máximo, na medida do possível, o músculo afectado.

Uma vez manifestada a cãibra deve:

- Alongar o grupo muscular afectado, para reduzir a duração da dor e para evitar novas cãibras.
- Massajar muito bem a zona dorida da periferia para o interior do corpo.

### 3. COMO SE PODEM PREVENIR AS CÃIBRAS?

É importante hidratar-se sempre bem. Convém também não incluir muitas proteínas na sua dieta alimentar. Corrija as anomalias de ordem técnica (posição incorrecta na bicicleta, calçado inadequado à modalidade praticada...).

Recorde a grande importância do “aquecimento” e dos alongamentos antes e durante o esforço, e se puder, receba massagens depois do esforço. Procure um equilíbrio iónico adequado (principalmente com cálcio, magnésio e potássio), ingerindo alimentos benéficos e bebidas isotónicas com sais minerais.

### 4. QUANDO FAÇO TREINO CARDIOVASCULAR TENHO FREQUENTEMENTE “DORES DE BURRO”, POSSO EVITÁ-LAS?

Esta situação de espasmos e dores no interior da zona abdominal, ocorrem normalmente durante o exercício, especialmente nos primeiros tempos.

Quando surgir este tipo de dor terá de diminuir a intensidade do treino. Para prevenir, deve começar qualquer actividade física de forma progressiva e evitar comer nas duas horas antecedentes.

Para mais informações leia o artigo sobre “dores de burro” publicado em Setembro de 2010.

### 5. É REALMENTE NECESSÁRIO ESPERAR TRÊS HORAS PARA TREINAR DEPOIS DE COMER?

Depende do tipo de comida e do género de exercício. Depois de uma refeição pesada é melhor esperar 3 ou mais horas antes de começar a fazer qualquer tipo de exercício. Se a ingestão foi contida, pode começar a treinar antes. Fazer desportos como a corrida depois de comer pode ser muito prejudicial.

### 6. O TRABALHO ABDOMINAL AJUDA-ME A ELIMINAR A GORDURA DA CINTURA?

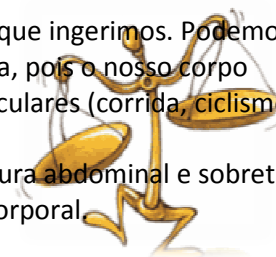
Não... O músculo abdominal é uma estrutura e a camada adiposa que o envolve é outra. Pode trabalhar-se a musculatura da zona média mas não se elimina a gordura, ela ficará sempre por cima.

Perdemos gordura quando gastamos mais calorias do que aquelas que ingerimos. Podemos fazer 100 abdominais por dia e continuar a ter a mesma barriguinha, pois o nosso corpo precisa de realizar exercícios que movimentem muitos grupos musculares (corrida, ciclismo, remo, etc.) e de duração elevada para poder “gastar” gordura.

Terá que adaptar rotinas em que pense na tonificação da musculatura abdominal e sobretudo numa dieta adequada que faça baixar a percentagem de gordura corporal.

Nenhum tipo de exercício leva à perda localizada de gordura.

Deixe de carregar violentamente no comando de televisão, pois isso não lhe vai fazer desaparecer a gordura que tem nos braços.



#### 7. SE FIZER MUITO TRABALHO COM PESOS, FICAREI "INCHADO"?

O trabalho com pesos, não implica, necessariamente um aumento de tamanho da massa muscular. Existem inúmeros tipos de treino, que desenvolvem a força sem desenvolver a musculatura, de uma forma exagerada.

Ganhar massa muscular não é uma tarefa fácil, é um processo longo, exige um tipo de treino específico e uma alimentação adequada.

#### 8. SE FAÇO MUSCULAÇÃO TENHO QUE TOMAR SUPLEMENTOS PROTEICOS?

O verdadeiro responsável pelo aumento da massa muscular é o correcto treino da força. Portanto o que causa a hipertrofia muscular é o treino e não o aporte extra de proteínas.

#### 9. É MELHOR CORRER SOBRE A PASSADEIRA ROLANTE QUE NO EXTERIOR?

Não é melhor nem pior. Cada modalidade tem as suas vantagens e desvantagens. Para aqueles que não têm espaço adequado para correr no exterior, a passadeira poderá ser a solução ideal. Uma das vantagens é que protege mais as articulações (impacto com o solo) do que a corrida ao ar livre.

#### 10. É BOM TOMAR AÇÚCAR QUANDO APARECEM AS DORES AGUDAS?

As dores agudas são dores musculares fortes e surgem em esforços intensos aos quais não estamos habituados. Tomar açúcar para aliviar a dor não serve de nada. O que terá de fazer nestes casos é baixar o ritmo de trabalho físico, realizar descansos activos e utilizar todas as técnicas que existem para relaxar a musculatura e recuperá-la.

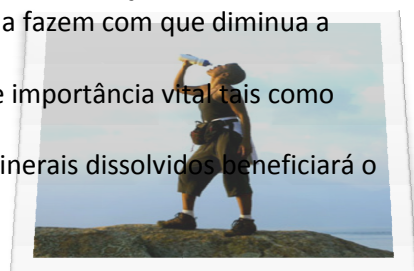
#### 11. PARA QUE TIPO DE ESFORÇOS SE RECOMENDAM AS BEBIDAS ISOTÓNICAS?

Quando se transpira muito, beber água não é suficiente, é preciso tomar outro tipo de bebidas que reponham os sais minerais que se perdem com o esforço.

Ao praticar exercício físico, a temperatura corporal do organismo aumenta e regula-se mediante a sudação. Esta será proporcional tanto à intensidade do esforço realizado como às condições climatéricas: calor, humidade....Estas perdas de água fazem com que diminua a capacidade de trabalho físico.

O suor contém para além de água, sais minerais dissolvidos de importância vital tais como sódio, potássio, cloro, magnésio e zinco.

Está demonstrado que uma bebida que contenha estes sais minerais dissolvidos beneficiará o seu rendimento desportivo.



#### 12. A SAUNA EMAGRECE?

Não. Todo o peso perdido após uma sessão de sauna corresponde a perda de líquidos. A água perdida tem que ser recuperada rapidamente.

A água é necessária para que o organismo funcione na normalidade, não podendo ser utilizada como moeda de troca para perder peso.

### 13. QUANTO MAIS SUAR, MAIS EMAGREÇO?

Aquando da realização de qualquer actividade física, o peso é alterado a médio prazo, devido ao gasto calórico, nunca devido à perda de líquidos registada numa sessão de treino (a qual deve ser imediatamente repostas). A sudorese nunca deve ser utilizada como forma de perder peso. Se após uma sauna ou treino, se pesar, notará uma perda de peso corporal, essa deve-se exclusivamente à sudorese. A água perdida, é necessária ao nosso organismo e deve ser imediatamente repostas. Assim, depois de um treino ou sauna deve ingerir líquidos.

### 14. DEVO ESTAR EM FORMA PARA FAZER MUSCULAÇÃO?

Não, pessoas com excesso de peso podem começar a treinar com pesos, inclusive mesmo antes do que o treino aeróbio.

### 15. O QUE É UMA TENDINITE?

É a inflamação ou irritação de um tendão. Um tendão é a estrutura pela qual o músculo se insere no osso, levando assim ao movimento das articulações. A dor é causada pela irritação do nervo que existe dentro do tendão e é um sinal de advertência que algo está mal. Quando o músculo e o tendão são muito solicitados, por exemplo em tarefas repetitivas, origina-se um processo inflamatório do tendão e da sua bainha originando dores. Pode também ser provocado pela calcificação do tendão por ter sido sujeito a pancadas fortes.

### 16. QUAL A MELHOR HORA PARA TREINAR?

Tente não começar depois das 20:00 ou 20:30 já que, a partir dessa hora, o seu corpo “baixa de rendimento” tanto a nível muscular como cardiovascular.

No caso do seu objectivo ser perder peso é preferível treinar logo de manhã cedo. Queimará maior quantidade de calorias já que a actividade acelera o seu metabolismo.

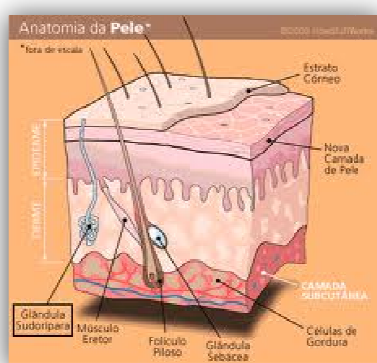
### 17. TENHO QUE BEBER OU COMER ENQUANTO TREINO?

A única forma de conservar os níveis de energia numa sessão prolongada de ginásio, numa volta longa de bicicleta ou a correr, é ingerir hidratos de carbono e água enquanto se exercita. Se o seu treino ultrapassar uma hora e meia, o melhor será recorrer às bebidas e barras energéticas, aos frutos secos ou complementos em gel. Quanto mais intenso for o esforço, mais líquidos, terão de ser os complementos energéticos.

### 18. PODE TREINAR-SE SEM TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO?

Não é conveniente. Convém começar o dia com uma refeição adequada, até porque passou a noite toda em jejum e o organismo necessita de energia para começar a funcionar correctamente!

Com o estômago vazio irá esgotar as reservas de glicogénio mais rapidamente que o normal (aparecimento prematuro da fadiga). É melhor tomar um pequeno-almoço à base de hidratos de carbono com índice de glicémia baixo (cereais, pão integral, fruta) com algumas proteínas (pode recorrer aos ovos, iogurtes, nozes ou leite de soja).



### 19. QUANDO SE DEIXA DE TREINAR, O MÚSCULO TRANSFORMA-SE EM GORDURA?

Isso é impossível de acontecer pois gordura e músculo são tecidos completamente diferentes, por isso a massa magra (músculo) nunca pode transformar-se em massa gorda e vice-versa.

Esta ideia advém das pessoas observarem desportistas e em especial os culturistas ou atletas de alta competição engordarem rapidamente quando deixam de treinar.

Essas pessoas durante muitos anos seguiram um regime de treino intenso e alimentação restrita. Quando deixam de treinar, perdem gradualmente (mas rapidamente) massa magra e continuam a comer as mesmas quantidades/calorias ou às vezes ainda mais. Este processo resulta num balanço energético positivo todos os dias, ou seja, vão acumulando reservas de gordura.

## 20. QUAL A MELHOR ALTURA PARA ALONGAR?

Qualquer altura é uma boa altura para alongar. Se vai fazer musculação reserve os alongamentos para o final da sessão, pois se queremos obter a máxima contracção muscular não devemos relaxar o músculo com alongamentos.

O alongamento, depois do exercício, é de extrema importância para a recuperação muscular e essencial na prevenção de lesões.

Professor Pedro Coelho, Setembro 2010

Fontes:

Revista SportLife nº17 - Agosto de 2003, artigo de Kim Forteza e Marco Moutinho

[www.abcdesporto.blogspot.com](http://www.abcdesporto.blogspot.com)

[www.ateliernutricao.blogspot.com](http://www.ateliernutricao.blogspot.com)

[www.energym.com.pt](http://www.energym.com.pt)

[www.geocities.com](http://www.geocities.com)

[www.images.google.pt](http://www.images.google.pt)

[www.mulher.sapo.pt](http://www.mulher.sapo.pt)

[www.revistacontrarelogio.com.br](http://www.revistacontrarelogio.com.br)

[www.spot.pt](http://www.spot.pt)

