

MUSCULAÇÃO ALÉM DA ESTÉTICA

Professor Stéfano Fabiano

A preocupação com o estado de saúde, aumento da performance ou até mesmo com as formas corporais ideais, têm levado muitas pessoas à prática de algum tipo de atividade física. Um fator que colaborou muito para a massificação dessas idéias foi à presença da mídia, levando sempre a divulgação do exercício físico tornando a população mais bem informada sobre os seus benefícios. Aliado a isto, atualmente tem se verificado uma preocupação excessiva com o culto da boa forma física, a busca obsessiva do corpo ideal. Os padrões de beleza têm se alterado nos últimos tempos, favorecendo músculos hipertrofiados, com baixo percentual de gordura e formas delineadas. Padrões estes inclusive associados a um novo conceito de saúde, aumentando consideravelmente o número de praticantes nas academias, evidenciado no período de verão.

A grande vantagem da musculação sobre as outras atividades de uma Academia é a possibilidade de individualizar-se o treinamento. As pessoas procuram a musculação com os mais diversos objetivos. Algumas estão em busca de hipertrofia muscular, com fins estéticos ou competitivos. Outras desejam perder peso e produzir medidas corporais. Há quem deseje conseguir e manter um padrão razoável de aptidão física, ou melhorar sua performance em determinado esporte. Para isso, é fundamental que se avalie permanentemente esses objetivos, através da observação e do acompanhamento minucioso do mesmo (Rodrigues 1998).

Todo e qualquer exercício físico, deve ser feito de uma forma disciplinada, para que não ocorra lesão e os objetivos sejam alcançados, para (Gentil 2005), “o treinamento deve ser repetido e ter sua estruturação ajustada continuamente a fim de que sejam assegurados os resultados de longo prazo”.

Uns dos fatores que motivam os alunos a irem para uma academia, é a busca pelo corpo dito perfeito.

“Estes alunos chegam à academia iludidos por propagandas enganosas de outdoors e comerciais, que relacionam a academia sempre com fins estéticos, principalmente nas épocas quentes ou em cidades litorâneas, onde os corpos são mostrados com maior frequência. Esta motivação faz com que o aluno queira resolver os seus problemas de medidas assimétricas em pouco tempo, sem se preocupar, exatamente, como este objetivo será alcançado. Ainda nessa linha de pensamento não se deve enganar o aluno, deve-se manter o objetivo a ser alcançado em um tempo de pelo menos um ano de trabalho, e não de um mês.”(Matos 2002).

Já se sabe que a musculação abrange diversas áreas que atendem objetivos variados. Todavia, existe um sério problema nas academias: as pessoas iniciam um programa de musculação e o interrompem em pouquíssimo tempo.

É possível observar que os motivos de desistência por parte dos alunos são, muitas vezes, desconhecidos pelo profissional da academia, tornado-se um problema irreparável, na medida em que não se conhece a razão maior que leva a essas desistências precoces.

Considerando os fatores supracitados, é de fundamental importância que o praticante de musculação permaneça nessa atividade durante um maior tempo, não desistindo antes mesmo de atingir seus objetivos que o levaram a prática da musculação. Sabendo que esses objetivos devem ser muito além da estética, e sim em benefício da saúde.

GENTIL, Paulo. **Bases Científicas do Treinamento de Força.** Editora Sprint. Rio de Janeiro, 2005.

MATOS, Oslei de. **Atividades físicas em Academia.** 1ª Edição. Editora Sprint. Rio de Janeiro. 2002.

RODRIGUES, Carlos Eduardo C. **Musculação na Academia.** 3ª Edição. Editora Sprint. Rio de Janeiro. 1998.