

Mais que um Exercício: as influências da musculação para uma vida saudável

Foto: Ariana Silveira

A prática desses movimentos é chamada anaeróbica, por ter a característica de contrair os músculos.



Exercícios musculares podem ajudar a prevenir doenças como a depressão e hipertensão arterial

Ariana Silveira Souza de Oliveira

São poucas as pessoas que sabem definir o conceito de saúde e acabam acreditando que seja apenas a ausência de algum tipo de doença. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o bem - estar físico, espiritual e social, também estão ligados ao termo, e os exercícios físicos são grandes aliados na conquista de uma vida saudável.

Você sabia que mais do que um exercício físico, a musculação, por exemplo, pode promover saúde e bem-estar? Sabia que você pode ficar bonito e saudável ao mesmo tempo? A professora do curso de Educação Física da Universidade Federal do Amazonas (Ufam) Thais Reis Silva, 33, diz que se uma pessoa decidir praticar apenas musculação, já é capaz de resolver grande parte dos problemas de saúde, mesmo quando só pratica por motivos estéticos.

A musculação é a modalidade de exercícios físicos biomecânicos, ou seja, se repetem e são atividades com início meio e fim (ordens e sequências), que treinam a força e a flexibilidade do ser humano. Isso consiste em uma série de exercícios com equipamentos pesados (pesos externos) ou com o peso do próprio corpo, como é o caso da flexão dos braços.

A prática desses movimentos é chamada anaeróbica, por ter característica de contrair os músculos. É como se tivéssemos uma corda elástica em nosso corpo e essa corda pudesse esticar e encolher ao mesmo tempo. Quando esse processo é realizado diversas vezes, com bastante força, como se fosse um iô-iô, estamos fazendo a contração desta corda elástica que é o músculo.

Estética

No que se refere à estética, a musculação possibilita a obtenção de formas definidas no corpo, visto que ela trabalha diretamente o aumento do volume muscular chamado de hipertrofia, onde a pessoa fica com os músculos tonificados, fortes e sem flacidez. Quanto mais massa corporal uma pessoa obter, mais alto fica o gasto energético e, conseqüentemente, emagrece.

No caso daqueles que optam pela musculação, uma das principais vantagens é a redução do tecido adiposo, lugar onde ficam armazenadas grande parte de gorduras ingeridas na alimentação e que podem causar a obesidade.

Com a musculação, o gasto energético acontece com mais frequência, isso faz com que o excesso de calorias acumuladas como gorduras sejam queimadas, o tecido adiposo diminui e leva a perda significativa de peso. Então um corpo mais magro é um corpo saudável.

Em casos específicos como das mulheres, a musculação protege contra a dilatação irregular das veias, as conhecidas varizes, que são muito comuns, pois o sangue arterial que carrega e transporta o oxigênio para todo o corpo, passa a circular de maneira irregular, o que ocasiona dores nas pernas e dificuldades na respiração, esse tipo de exercício melhora a circulação sanguínea.

Prevenção de Doenças

Esta é apenas uma das razões e benefícios desse tipo de exercício. Uma pesquisa realizada pela Universidade Federal de Santa Catarina no ano de 2007 reafirmou antigas comprovações científicas a respeito dos efeitos benéficos da

musculação, como uma prática capaz de ultrapassar o fato de o indivíduo ter apenas um corpo bonito.

Na sociedade em que vivemos a correria diária e a tecnologia acaba por nos levar a não praticarmos algum tipo de exercício físico, porém isso gera sérias consequências. O alto nível de estresse é muito presente em nossas vidas e a ditadura do padrão de beleza só acrescenta mais o problema, esse fator emocional pode ser melhorado através dos exercícios de musculação.

De acordo com o recém formado em Educação Física da Universidade Federal do Amazonas, Lean Cid Dray, 25, que atua como orientador físico em academias, grande parte das pessoas que procuram o treino da musculação, querem melhorar sua aparência corporal. Ele diz que muitos sentem - se fora do padrão de beleza considerado ideal. “Esse é um dos motivos que desencadeiam a baixa autoestima, uma grande aliada no desenvolvimento da depressão”, destacou.

Para Lean, a musculação permite a satisfação da autoimagem, deixando as pessoas satisfeitas com elas próprias. A realização dos exercícios musculares aumenta e proporciona um grau de relaxamento, evitando assim, o estresse e conseqüentemente a depressão. Qualquer indivíduo que inicia um programa de exercício muscular percebe as vantagens e as alterações em seu organismo.

Outra pesquisa relevante é da Universidade Metropolitana de Santos no ano de 2009, nela constatou-se que quanto mais cedo se inicia uma série de musculação, menor será a probabilidade de adquirir hipertensão arterial, que é o aumento da tensão do sangue nas artérias, ou seja, a adrenalina de sangue bombeado no corpo, podendo levar a um acidente vascular cerebral (derrame).

Se a musculação permite o maior gasto de energia, principal causadora da gordura concentrada no tecido adiposo, em algum momento essa gordura pode ser arrancada do tecido pela pressão sanguínea, se isso ocorrer, a gordura segue imediatamente para as artérias do cérebro, que por sinal são muito pequenas, é aí que acontece o derrame. Quando os músculos são contraídos, o tecido da pele ganha elasticidade e estimula a circulação normal do sangue retendo sua pressão.

Os estudos aqui mencionados mostraram que para o ser humano ser saudável é preciso alcançar o equilíbrio do corpo e a musculação pode substituir o tratamento de doenças com remédios. Mas cuidado, a organização Mundial da Saúde orienta que exercícios físicos como a musculação devem ser assistidos por um profissional da área.

Então, o que mais esperar para ter saúde e boa forma? A iniciativa é o primeiro passo para conseguir manter seu corpo saudável.