

# O QUE VOCÊ NÃO SABE SOBRE EXERCÍCIOS, MAS PRECISA SABER



Dra. Ivani Manzzo

Este e-book é para quem gosta e especialmente para quem não gosta de exercícios ou, como quiserem chamar os movimentos do nosso corpo. Minha intenção aqui não é falar o que todo mundo fala, a intenção é falar o que ninguém fala sobre exercícios.

Então, não espere por regras, número ideal de repetições para hipertrofia ou coisa parecida. Aqui vou falar e explicar os por quês relacionados aos exercícios.

Sim, falarei dos tipos de exercícios, mas de uma forma pouco usual. Espero convencer algumas pessoas a se mexerem mais, outras a não exagerarem tanto nas cargas e treinos.

Vamos ao que interessa,

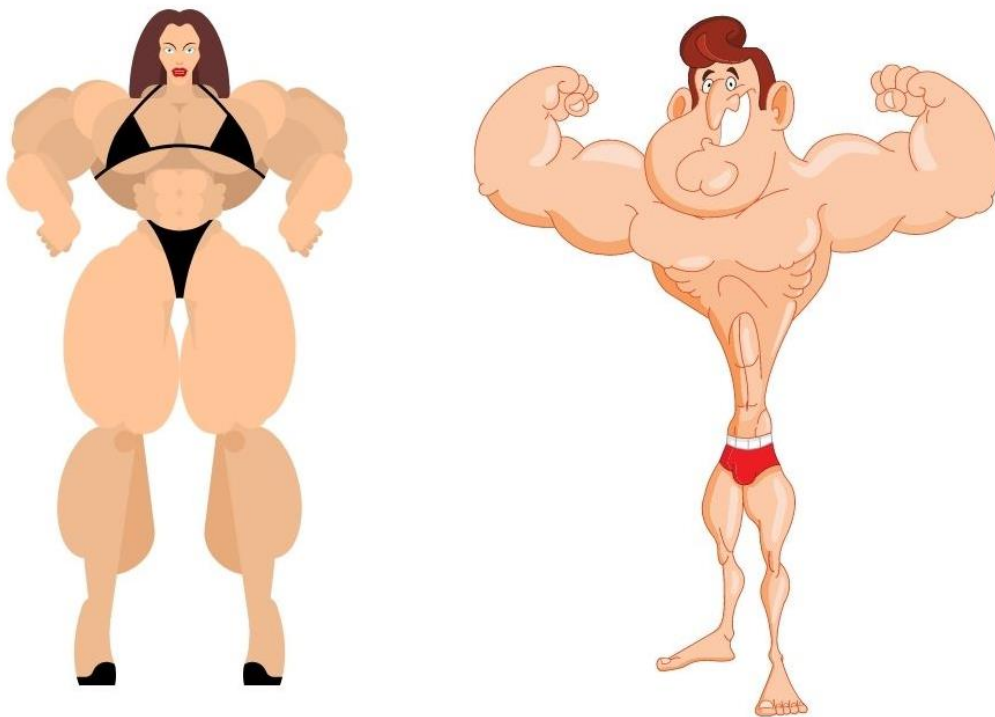
Para começar vamos quebrar algumas crenças!

1. Fazer exercícios com peso ou musculação **não** define os músculos. Os músculos são definidos, apenas podem ser maiores ou menores como já expliquei. O que define o corpo das pessoas é o emagrecimento. É preciso diminuir a camada de gordura sob a pele para que o desenho dos músculos fique aparente.
2. Exercícios aeróbios ou aeróbicos **emagrecem sim** e não consomem os seus músculos se você estiver se alimentando adequadamente.
3. Exercícios de musculação **não emagrecem mais que os outros exercícios.**
4. **Qualquer aumento de gasto calórico contribui para o emagrecimento** e quanto mais energia gasta mais irá contribuir. Então não importa qual movimento você está fazendo, importa que faça.
5. **Todos os exercícios trazem benefícios.**
6. Nenhum exercício tem **efeito colateral negativo** quando bem prescrito e bem executado, busque um profissional.
7. Os músculos não têm memória, quem retém as informações é o sistema nervoso.

Quando eu era menina a gente falava fazer ginástica, quando mais mocinha a gente falava fazer exercício e agora é... vamos treinar?

Me parece que a forma mais antiga de falar ficou um pouco pejorativa, sei lá. Mas, seja como for a palavra treino pode assustar muita gente.

Treino é coisa forte, cansativa, demorada e que exige muito da gente. Aí já viu, quem não gosta de exercícios acaba achando que é sempre assim e pior, acaba achando que para fazer efeito tem que ser TREIIINOOO.



Não é verdade. O porquê isso tudo ficou desse jeito não é tema deste e-book, pretendo solucionar o problema e não encontrar culpados. Porém, uma coisa é certa, a divulgação do que cada um faz na academia, a exibição de corpos trabalhados na musculação e sobretudo o endeusamento de corpos extremamente magros atrapalhou tudo.

Não sou contra o que algumas pessoas fazem, como por exemplo baixar o percentual de gordura corporal para que os músculos apareçam mais, sou contra a propaganda de que isso é saúde ou que isso “é o bonito”. Não, nós somos seres humanos e temos diferentes padrões corporais. Diferentes estaturas, tamanho de ossos, cores e formatos. E um corpo não é mais bonito que o outro, apenas de tempos em tempos escolhem um padrão e dizem que ele é o mais bonito. Péssima ideia.



Na minha opinião é isso que ajuda (ou atrapalha) muitas pessoas a não gostarem de se mexer e muito menos de fazer exercícios. E essas pessoas teriam razão se isso fosse verdade. Sim, se para o exercício trazer benefícios fosse necessário ficar com baixa porcentagem de gordura corporal e com músculos aparentes seria mesmo muito ruim fazer exercícios. Mas, isso tudo é “invencionice”. Já o contrário é a mais pura verdade, não se mexer traz muitos transtornos. O sedentarismo leva ao aparecimento de diversas doenças.

Conclusão, movimentar o corpo, fazer atividades na maioria dos dias, irá preservar a sua saúde. Não fazer nada vai fazer você ficar doente, simples assim!

## **MÚSCULOS, ELES NOS LEVAM PARA PASSEAR**

Quem movimenta nosso corpo são os músculos. É a única parte do corpo que nós podemos mandar ordens de movimento e que obedecem. Isso nos leva a conclusão de que são os músculos que nos levam para passear. Essas estruturas são magníficas (não se preocupem estou me contendo e não vou falar da fisiologia neuromuscular...). O que eu quero dizer é que os músculos se adaptam exatamente ao que nós impomos a eles.

Assim: se você fizer movimento que exija força, o músculo ganha força. Se o movimento exigir elasticidade, ele ganha alongamento e se você ficar repetindo o movimento incontáveis vezes, ele ganha resistência em fazer força. Se você fizer as três coisas o músculo vai aprender a fazer as três coisas muito bem.

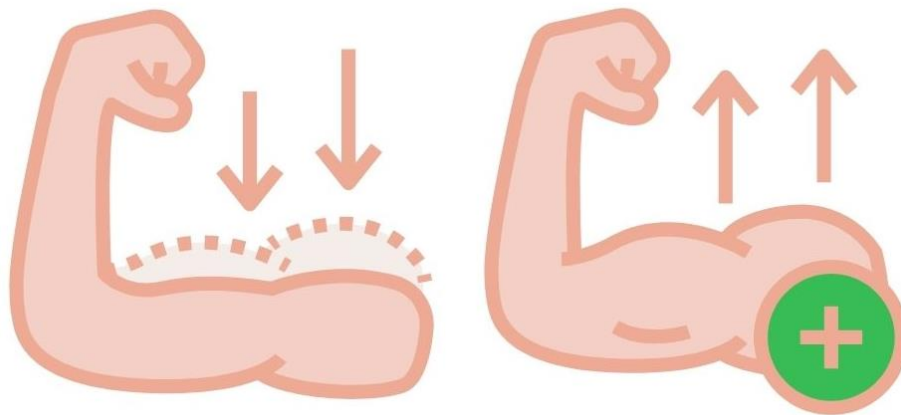
Em outras palavras, se você só pular vai ficar expert em pular, se você trabalhar carregando sacos nas costas, vai ficar expert em carregar sacos nas costas. Mas, quem é expert em pular não consegue carregar sacos nas costas com facilidade, apesar de usar bastante os músculos.

Essa é a razão pela qual fazer movimentos diferentes, usando forças diferentes, em diferentes posições é o que mantém a musculatura saudável e conseqüentemente mantém a gente saudável. Só correr, só pedalar, só levantar peso não é saudável, mas é melhor que não fazer nada. As atividades diárias exigem vários movimentos diferentes e é necessário ter músculos para fazer isso.

Para que os músculos tenham saúde é preciso usá-los, sempre! Se você trabalha em uma empresa que fica no quinto andar de um prédio sem elevadores, você vai subir e descer cinco andares por dia. Seu corpo vai ficar aptos a isso muito

rapidamente. Músculos, Sistema Cardiorrespiratório, tudo vai se adaptar para que você possa subir e descer com facilidade, cinco andares.

Se a empresa se mudar para o primeiro andar, o seu corpo vai se adaptar a isso. Você vai perder a capacidade de ir até o quinto andar com facilidade. A facilidade será apenas ir até o primeiro andar. Então, para mantermos a nossa capacidade física é preciso usar o corpo sempre! Todos os dias???? Não, mas na maioria dos dias.



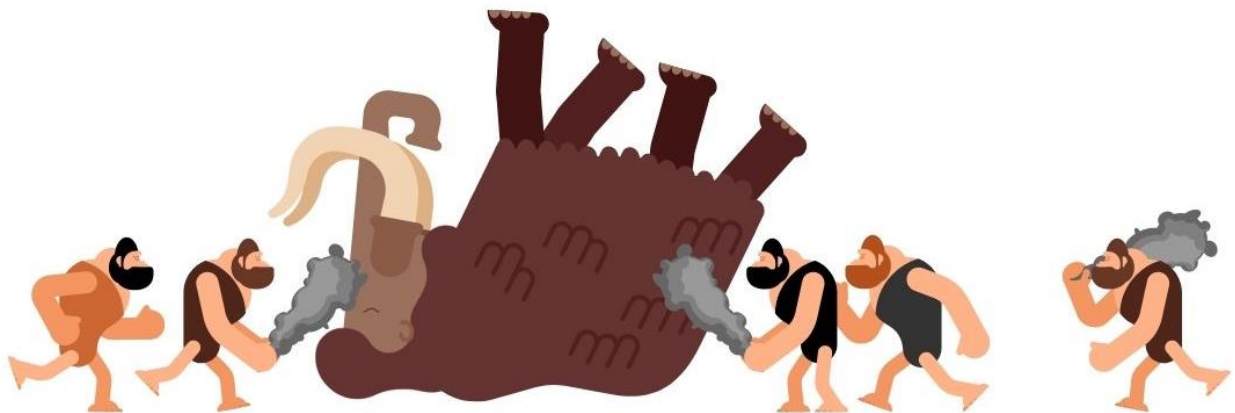
Um questionamento que sempre me fazem é sobre o fato de que antigamente não tinha academia, não se falava tanto sobre sedentarismo etc., e não éramos tão doentes. Verdade. Mas, a comida era diferente e no dia a dia era preciso usar o corpo, ou seja, os músculos.

Olha só como era o dia de uma pessoa em 1950 por exemplo. Pela manhã para fazer o café da manhã não era apenas apertar o botão da cafeteira elétrica. Enchia a chaleira de água, acendia o fogão, montava o suporte do coador de café, colocava o bule embaixo, a água fervia e então derramava sobre o pó. O pão tinha que cortar e a porta da geladeira era pesada. Pegar o leite e a manteiga exigia muito mais força. Compare a diferença de movimentos. Eram movimentos leves sim, mas só no ato de fazer café já podemos ver uma grande diferença. Depois andava até o

ponto de ônibus ou bonde e ia se segurando, muitas vezes em pé. Tudo isso usa músculo e muito! Depois descia e caminhava até o local de trabalho. Se trabalhasse em um escritório digitava em uma máquina de escrever nada macia, atendia telefone fixo que era pesado, subia e descia escada e...se alimentavam de comida de verdade. Isso até a hora do almoço e analisando bem superficialmente.

O gasto energético era bem maior e os alimentos por serem naturais, bem menos calóricos. Eu sei que atualmente tem gente que ainda faz isso, mas não são todos e quem faz tem a musculatura preservada, não julgando se a vida é mais ou menos fácil, apenas analisando o nosso objetivo que é falar sobre movimentar o corpo e seu significado.

É por isso que precisamos ir até lugares que a gente possa simular o movimento que antes era natural. E se formos para um passado muito mais distante chegaremos ao tempo que tínhamos que caçar para comer. Então, correr atrás da caça (ou correr da caça rsrs), matar, tirar a pele, cortar para carregar de volta para a caverna e... comer. E comer muito, pois não havia geladeira para guardar a sobra e a carne estragava. Viu de onde vem o hábito de comer muito? Mas, isso é papo para outro e-book.





Acho que você já percebeu que movimentar o corpo sempre foi uma forma de vida humana, isso quer dizer, sempre precisamos movimentar o corpo. Junto com essa necessidade que foi imposta pelo estilo de vida e pela tecnologia disponível na época, o nosso corpo evoluiu para uma forma que só funciona se houver movimento.

Tem uma coisinha a mais que ainda não contei. Quando a gente mexe os músculos usamos também mais duas estruturas muito importantes, os tendões e os ligamentos. É coisa simples, os tendões ligam os músculos aos ossos e os ligamentos “amarram” os ossos entre si nas articulações. Quando fazemos movimentos que exigem equilíbrio nossos ligamentos são mais exigidos e assim ficam cada vez mais fortes.

Tudo está interligado no corpo. Para haver a possibilidade de caçar, além dos músculos tendões e ligamentos, o coração, os pulmões, os olhos, o cérebro tiveram que evoluir também. Então, o que na verdade ocorreu é que para ter o corpo funcionando bem, os músculos em movimento passaram a “mostrar” para o restante do corpo o que era preciso ter e fazer.

Hoje em dia se você não movimentar seus músculos, seu coração não vai ficar sabendo que é preciso ter uma boa capacidade de fazer o sangue circular bem e não adoecer. O mesmo para seus pulmões e para seu cérebro. O uso da energia trazida pelos alimentos não será usada e vai sendo estocada no corpo na forma de gordura. O cérebro ou melhor dizendo o sistema nervoso central recebe as informações e desencadeia uma série de atividades que mantém o corpo em harmonia.

Essa é a ligação entre cérebro e músculos. Os músculos se movimentam, ativam inúmeras partes do corpo e promovem a liberação de substâncias no cérebro que nos fazem sentir prazer, paz, coragem e tantas sensações boas. Isso nos ensina que movimentar o corpo é recompensador e nos faz repetir até criarmos o hábito de movimentar o corpo

### **ESSA FOI UMA GRANDE AQUISIÇÃO EVOLUTIVA**

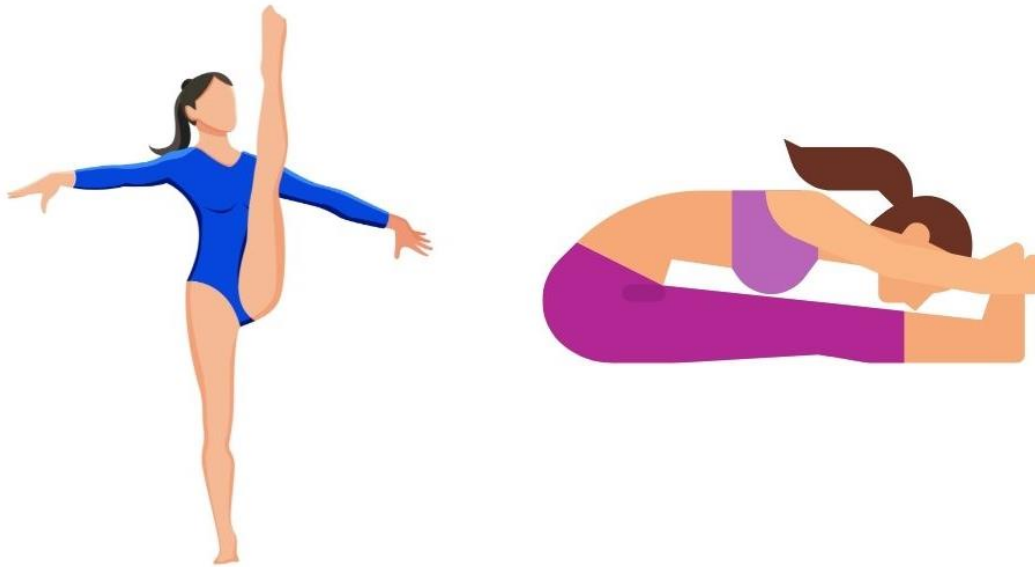
Correr e caçar era uma necessidade, claro, para não morrer de fome. Mas hoje, correr, pedalar, dançar, patinar, andar de skate, surfar, caminhar, levantar peso qualquer movimento corporal que você faça vai trazer prazer, satisfação, vai prevenir a depressão, a ansiedade, vai animar o dia, vai possibilitar brincar, aproveitar as férias, fazer passeios, fazer amor, e mais um monte de coisas boas. Porém, a necessidade de se movimentar não é mais tão nítida quanto sentir fome. Aí, algumas pessoas não percebem a falta que faz e se acostumam a não se sentirem tão bem quanto poderiam. Veja, uma pessoa que nunca sentiu os benefícios dos movimentos corporais, nunca vai perceber a falta que eles fazem. E não fará nada para melhorar a qualidade de vida. A saúde vai se deteriorando pouco a pouco e as pequenas diferenças que surgem não são percebidas. Apenas após alguns anos se pode perceber os estragos do sedentarismo. Vocês sabiam que as doenças que mais matam poderiam ser evitadas se as pessoas movimentassem o corpo?

Quando falamos de movimento corporal, falamos de músculos e falamos do que o músculo é capaz de fazer. Os músculos têm algumas capacidades, por exemplo. Exercer força é uma delas, mas o músculo pode exercer forças diferentes. Ele pode se exercitar para exercer força por muito tempo, como fazem os remadores e corredores de longa distância. Podem ainda exercer muita força uma única vez, como os lançadores de pesos ou levantadores de peso. E podem ainda exercer muita força sem se mexer nadinha, como os ginastas fazem quando estão parados nas argolas na posição de crucifixo.



Para cada uma das forças existe um treino diferente e quem treina para uma coisa não sabe fazer bem as outras. Quem corre muito tempo não é bom velocista, por exemplo.

Outra capacidade do músculo é se alongar permitindo que as pessoas possam fazer movimentos como tocar os joelhos com a cabeça, elevar as pernas acima da cabeça e tantos movimentos admiráveis.



Mas não se engane em pensar que quem treina para uma dessas modalidades é mais saudável por isso. Na verdade, treinar para uma única modalidade não é saudável e nem recomendado. Atualmente, atletas de tênis por exemplo, fazem aulas de balé para compensar a sobrecarga dos treinamentos de força e de um esporte que usa mais um lado do corpo que outro. Na minha opinião não existe uma modalidade esportiva que seja completa no sentido de trabalhar todas as capacidades musculares. Essa história de que natação é um esporte completo está errada e é uma visão muito simplista do que é a natação de fato.

Para nós simples mortais, basta que façamos um pouco de cada. Não precisamos ser atletas e nem nos fadigarmos nas academias visando melhora de rendimento.

Então fazer o que?

- **Faça o que gosta, se não souber o que gosta, busque ajuda para descobrir**

Eu escuto com muita frequência, “eu não gosto de fazer exercícios”. Eu respondo que muitas vezes eu vou correr buscando a sensação que tenho quando termino de correr. Começar a correr não é gostoso, gostoso é terminar de correr. Eu sei, porque aprendi, e sei que ao final de uma corrida vou me sentir muito melhor, mais disposta, com mais energia e estou cuidando da minha saúde. Nem todo mundo gosta de correr, mas sinceramente dizer que não gosta de fazer **nada** é uma forma de se autodesculpar por não se cuidar. Principalmente porque todo mundo sabe dos benefícios dos movimentos corporais e do malefício do sedentarismo.

- **A gente gosta do que sabe fazer, então dedique-se a aprender**

Para gostar do exercício, atividade física ou movimento escolhido é preciso saber fazer. Claro que ir patinar e ficar caindo o tempo todo é decepcionante e chato. Mas, se você buscar alguém que te ensine, as coisas serão diferentes e pode ser que goste. Se não gostou busque outra forma de movimentar seu corpo, mas busque.

- **Aprenda a escutar o que seu corpo diz**

Não caia na cilada de “no pain, no gain” ou, sem dor não há ganho. Isso é a maior mentira que se falou sobre exercícios e pior, é lesivo. Dor é um dos sintomas da inflamação, portanto se você sentir dor 24h depois e mais dor ainda 48h depois, é bom parar e descansar até que tudo passe. Movimentar os músculos nessa situação pode complicar ainda mais. Então, enquanto você estiver fazendo o movimento, exercício ou dança, preste atenção no seu corpo. Se doer, pare. Se cansar, pare. Se

estiver incomodando pare. Tente perceber o que está acontecendo e mais uma vez vou dizer, busque um BOM profissional de educação física para te ajudar.

- **No começo nada é fácil**

Tenho certeza de que você não aprendeu a ler no primeiro dia que puseram algumas palavras escritas na sua frente. E tenho mais certeza ainda de que naquele momento você nem imaginava os benefícios que teria quando aprendesse a ler. Pois bem, com os exercícios também é assim. No começo é complicado, mas você nem imagina os benefícios que vai ter quando estiver com a sua rotina acontecendo.

- **Quanto mais velho maior a necessidade de exercícios**

Exatamente isso, com o envelhecimento do corpo vamos perdendo massa muscular, massa óssea e com isso perdemos o equilíbrio e ganhamos dificuldades em executar os movimentos do dia a dia. Por que? Porque não temos mais os hormônios que ajudam a massa muscular a se manter. (Nem vem com a história de tomar hormônios porque isso é cilada!) A perda de equilíbrio é a maior causa de fraturas em idosos e isso pode complicar muito levando à morte. O idoso precisa movimentar o corpo e fazer força para manter a saúde.

- **Ao mesmo tempo é de “novovinho” que se aprende com facilidade**

E, sim, a criança que é estimulada a fazer atividades físicas, brincadeiras que envolva correr, subir, pular, rastejar irá desenvolver habilidades mais facilmente e vai sentir desde pequeno o prazer de movimentar o corpo. Tudo vai ficar mais fácil depois. Ou seja, manter os hábitos ao longo da vida será apenas uma consequência.

Eu acredito que para alguns leitores tenha sido novidade o que eu disse sobre exercícios, de qualquer forma espero ter encorajado alguns sedentários a iniciarem a prática de movimentos corporais.

Os benefícios e os prazeres são certos, os malefícios não existem quando respeitamos nosso corpo.

Bora se mexer?

Dra. Ivani Manzzo