

# Nuno Miguel Gomes Amendoeira

Artigo de Opinião para Canal N - Junho 2020

## **8 mitos sobre o exercício físico**

Ao longo do meu percurso enquanto professor de Educação Física tem sido comum encontrar pessoas com convicções erradas sobre o exercício físico. Neste artigo é minha intenção ajudar os leitores a perceber o verdadeiro funcionamento de alguns processos relacionados com o exercício físico e o treino.

1 – Quanto mais suar, melhor é o treino: o suor é um mecanismo de termorregulação e não um indicador sobre a qualidade do treino. O facto de durante os treinos a temperatura corporal aumentar provoca o suor mas a sua quantidade e a qualidade do treino não andam obrigatoriamente de mãos dadas; 2 – A Balança é o melhor indicador para perceber os resultados do treino: o facto de a massa muscular ser mais densa que a massa gorda faz com que muitas pessoas, principalmente as que querem emagrecer, fiquem desiludidas porque o peso aumentou mas esse aumento de peso não significa que as pessoas estão mais gordas; 3 – Os músculos não utilizados transformam-se em gordura e quando treino a gordura transforma-se em músculo: as células do tecido gordo são diferentes das células do tecido muscular e por esta razão não é fisiologicamente possível que músculo se transforme em gordura e vice-versa; 4 – As mulheres ficam demasiado masculinas quando levantam pesos: treinar com cargas externas é bom para ambos os sexos mas muitas mulheres receiam que isso as torne muito largas e fortes, o que não acontece porque as mulheres (normais) não têm quantidades suficientes de testosterona que potencie esse tipo de alterações corporais sem recurso a outras estratégias; 5 – Nos ginásios é onde se alcançam os melhores resultados: a única máquina indispensável para a realização de um treino eficaz e completo é o corpo humano. Não desfazendo a eficácia dos treinos em ginásios, é possível alcançar bons resultados só com o peso do corpo através de variações de treino, dependendo dos objetivos específicos de cada um; 6 – Quantos mais abdominais fizer menos barriga tenho: a verdade é que uma barriga lisa e com “six pack” é construída através do défice calórico. Fortalecer os abdominais é fundamental para uma boa estrutura, principalmente do core, mas se mesmo fazendo 1000 abdominais por dia, a camada adiposa na barriga persistir, por muito desenvolvida que a parede abdominal esteja, estes resultados não vão aparecer; 7 – Cardio queima gordura: o Cardio queima calorias. Os movimentos do nosso corpo queimam calorias. Para emagrecer a prioridade é estar em défice calórico e o Cardio é uma excelente

ferramenta para chegar a esse objetivo, mas por si só não elimina gordura se o regime alimentar não for orientado nesse sentido; 8 – Treinar todos os dias sem descansar é eficaz: – Treinar é ótimo por várias razões mas sem dias de pausa pode ser prejudicial. Não é por querer treinar todos os dias que os resultados vão aparecer mais depressa. No processo de treino é obrigatório descansar para que os próprios tecidos se possam regenerar e evoluir. O descanso faz parte do treino. O treino é um projeto a longo prazo que deve ser cuidado devagar e sempre, ou seja, treinar respeitando dias de treino e de descanso, e ter a noção que a consistência é a base do processo.