



Oito mitos sobre atividade física que especialistas querem derrubar

A rápida evolução da ciência e o grande número de influenciadores do exercício contribuem para que práticas já rechaçadas continuem sendo repetidas

DANIELLE FREEDMAN
Do New York Times

Quando bem feito, o exercício pode ser um verdadeiro remédio milagroso. Mas siga os conselhos errados e você poderá facilmente se machucar. A cultura do fitness está repleta desses equívocos, graças à ciência em constante evolução e aos influenciadores que compartilham dicas baseadas em "relatos e histórias de ginástica", afirma Brad Schoenfeld, professor de ciência do exercício no Lehman College, em Nova York. — Uma vez que essas opiniões são divulgadas ao público e consolidadas, é difícil mudá-las — defende. Pediu mais de uma dúzia de especialistas em exercícios físicos que compartilhassem os mitos que ouvem com mais frequência entre seus alunos e pacientes e que gostariam de poder desmentir de uma vez por todas.

'Você deve alongar antes de treinar'

Se você fez aulas de educação física na escola, provavelmente já lhe disseram para passar alguns minutos se alongando antes de se exercitar. Mas pesquisas recentes descobriram que o alongamento antes do exercício é ineficaz na prevenção de lesões e pode até sentir o efeito contrário. Isso porque alongar um músculo por mais de 90 segundos diminui temporariamente sua força.

— Você enfraqueceu temporariamente todos os grupos musculares que está tentando treinar — explica Josh Goldman, diretor associado do Centro de Medicina Esportiva da UCLA Health.

Se você realmente gosta da sensação de alongamento antes da atividade física, não se preocupe com o alongamento por muito tempo, recomenda Goldman. Para uma preparação mais eficaz para o treino, experimente um aquecimento dinâmico — uma série de exercícios ativos que fazem o sangue fluir e tensionam suavemente os músculos.

— Gostode dizer às pessoas para fazerem o alongamento antes de dormir, pois dá aos músculos tempo para se recuperar antes de se moverem novamente — diz.

'Você precisa pegar pesado para construir músculos'

Não é verdade, garante Schoenfeld, que estuda o crescimento muscular. Um conjunto significativo de pesquisas mostra agora que levantar pesos relativamente leves por, digamos, 30 repetições é tão eficaz na construção muscular e de força quanto levantar pesos que parecem mais pesados por cinco a 12 repetições. É uma questão de preferência pessoal.

— Na verdade, é preciso muito esforço para construir os músculos do Popeye. Isso não acontece apenas com o treinamento de força típico.

'Correr destrói os joelhos'

Não tenha medo, a pesquisa desmentiu a noção de que correr aumenta o risco de osteoartrite e até sugere que pode proteger os joelhos contra a doença. Naverdade, não se movimentar aumenta o risco de desenvolver osteoartrite, juntamente com a idade, o peso e a genética.

Durante anos, os especialistas pensaram que "nossos joelhos eram como pneus — você dirige muito o carro, queima a banda de rodagem do pneu", explica Goldman. — Isso não é verdade, porque o nosso corpo é dinâmico e as nossas articulações podem regenerar-se, especialmente quando estamos regularmente ativos.

Dito isso, correr pode definitivamente causar dores ou lesões nos joelhos se você treinar de forma muito agressiva, pondera Jordan Metzl, médico de medicina esportiva do Hospital for Special Surgery de Nova York.

— Aumente a intensidade lentamente. E se você começar a sentir dores nos joelhos, procure um especialista em medicina esportiva o mais rápido possível.

'Caminhar é suficiente para mantê-lo em forma à medida que envelhece'

A caminhada é um exercício popular por um bom motivo: foi demonstrado que reduz o risco de doenças cardíacas, diabetes e certos tipos de câncer, bem como o risco de morte prematura. É fácil de ser feito.

Mas caminhar por si só não é suficiente para manter a forma à medida que envelhecemos, alerta Anne Brady, professora associada de ciência

do exercício na Universidade da Carolina do Norte-Greensboro. A partir dos 30 anos, sua massa muscular diminui progressivamente, diz ela, então você também precisa se concentrar no treinamento de força.

— As pessoas podem realizar atividades diárias com um mínimo de aptidão cardiovascular. Mas quando não têm força muscular para realizar as atividades diárias, é aí que perdem a independência.

Complemente as caminhadas com pelo menos duas sessões de treinamento de força de 20 minutos por semana.

'Adaptações de exercícios são para iniciantes'

Optar por fazer uma versão menos extenuante de um exercício — digamos, uma flexão ou prancha com os joelhos no chão — não significa que você é fraco ou novato ou que está retrocedendo, pontua Stephanie Roth-Goldberg, assistente social clínica e terapeuta em Nova York que trabalha com atletas. É um sinal de que você está ouvindo seu corpo e mantendo-o seguro.

— Nossos corpos exigem coisas diferentes em dias diferentes — argumenta. — A modificação dos exercícios nos ajuda a trabalhar a forma e a conexão mente-corpo.

'Corredores e ciclistas não precisam treinar a força da parte inferior do corpo'

Amanda Katz, treinadora certificada de força e corrida na cidade de Nova York, diz que muitas vezes precisa convencer os alunos que correm ou andam de bicicleta de que eles também precisam treinar a força da parte inferior do corpo.

Correr sobre o solo ou pisar nos pedais fortalece a parte inferior do corpo, mas não o suficiente para estimular um crescimento muscular significativo. Um regime de treinamento de força que inclui agachamentos, afundos, elevações pélvicas e pernilheiras pode

Alongamento. Prática não é mais recomendada antes do exercício, pois enfraquece os músculos.

melhorar a densidade óssea e diminuir o risco de lesões — e também torná-lo um corredor ou ciclista mais forte.

'Você precisa de 10 mil passos por dia para ser saudável'

Não. Cientistas do exercício desmentiram isso há um ano, mas muitas pessoas ainda veem isso como uma referência de boa saúde, relata Cedric Bryant, presidente e diretor científico do Conselho Americano de Exercício.

O mito remonta à década de 1960, quando um fabricante japonês de relógios produziu em massa um pedômetro com um nome que se traduzia como "medidor de 10 mil passos".

— Infelizmente, ele ganhou vida própria, porque a pesquisa claramente não sustentava que haja algo de mágico nessa meta — diz Bryant.

A pesquisa mais recente sugere que os benefícios da caminhada para a saúde parecem estabilizar em cerca de 7.500 passos, mas mesmo apenas 4 mil passos por dia podem reduzir o risco de morte por qualquer causa.

'Tomar um banho de gelo após um treino intenso melhora a recuperação'

Mergulhar em uma banheira de gelo após um treino pesado pode ser uma proteção contra lesões, pois ajuda a reduzir a inflamação. Mas há um problema com isso.

— Nem toda inflamação é ruim — alerta Goldman.

Se você pular em uma banheira de gelo após cada treino, você retarda ou interrompe o processo de reparo.

Quando você se exercita, você cria uma inflamação útil ao estressar estrategicamente os músculos e, à medida que o corpo se cura, ele ganha força. Se você quiser cuidar de uma lesão específica após um treino, Goldman recomenda aplicar gelo na lesão e esperar um dia antes de dar um mergulho frio, para dar aos músculos tempo para iniciar o processo de reparo.