



# LONGEVIDADE

Guia Prático para Vencer a Sarcopenia

Hiroshi Tanaka

FM05  
LARGO/ALTO

# **Longevidade e Musculação: Combate à Sarcopenia para Homens acima de 40 Anos**

## **Entendendo a sarcopenia**

A sarcopenia é a perda gradual de massa muscular, força e função que ocorre naturalmente com o envelhecimento. A partir dos 40 anos, os homens começam a perder cerca de 1% a 2% de massa muscular por ano. Esse processo pode levar à fraqueza, redução da mobilidade, aumento do risco de quedas e, conseqüentemente, diminuição da qualidade de vida.

A boa notícia é que a sarcopenia pode ser combatida. E a musculação é uma das ferramentas mais eficazes para isso.

# Idade, Testosterona e Sarcopenia

Um dos fatores que aceleram a sarcopenia é a queda nos níveis de testosterona, hormônio essencial para a manutenção da massa muscular. A partir dos 30 anos, os níveis de testosterona começam a diminuir em média 1% ao ano. Após os 40, essa queda pode se intensificar, contribuindo para a perda muscular e o acúmulo de gordura.

A redução da testosterona não só dificulta a construção muscular, mas também afeta a energia, o humor e a libido. Por isso, é importante entender como a musculação e, em alguns casos, a reposição hormonal, podem ajudar a reverter ou minimizar esses efeitos.

# O que é Volume de Treino?

Volume de treino refere-se à quantidade total de trabalho realizado em um exercício ou programa de treinamento. Ele é calculado multiplicando o número de séries, repetições e a carga utilizada. Por exemplo, se você faz 3 séries de 10 repetições com 50 kg no supino, o volume total é  $3 \times 10 \times 50 = 1500$  kg.

Para homens acima de 40 anos, o foco deve ser em treinos de **baixo volume, mas alta intensidade**. Isso significa menos séries e repetições, mas com cargas adequadas para estimular o crescimento muscular sem sobrecarregar as articulações ou o sistema nervoso.

# Exemplos de Treinos de Baixo Volume para Hipertrofia

Aqui estão dois exemplos de treinos eficazes para homens acima de 40 anos:

## Treino A (Superior)

**Supino Reto** – 3 séries de 8-10 repetições

**Remada Curvada** – 3 séries de 8-10 repetições

**Desenvolvimento com Halteres** – 3 séries de 10-12 repetições

**Rosca Direta** – 2 séries de 12-15 repetições

**Tríceps Corda** – 2 séries de 12-15 repetições

## Treino B (Inferior)

**Agachamento Livre** – 3 séries de 8-10 repetições

**Levantamento Terra** – 3 séries de 6-8 repetições

**Leg Press** – 3 séries de 10-12 repetições

**Cadeira Extensora** – 2 séries de 12-15 repetições

**Panturrilha Sentado** – 3 séries de 15-20 repetições

Esses treinos são curtos, mas eficientes, focando em exercícios compostos que trabalham vários grupos musculares ao mesmo tempo. O descanso entre as séries deve ser de 60 a 90 segundos.

# Tratamento de Reposição de Testosterona (TRT)

Para alguns homens, a queda nos níveis de testosterona pode ser tão significativa que afeta seriamente a qualidade de vida. Nesses casos, o **Tratamento de Reposição de Testosterona (TRT)** pode ser uma opção. O TRT é uma terapia médica que restaura os níveis de testosterona ao normal, ajudando a melhorar a energia, o humor, a libido e, claro, a massa muscular.

No entanto, o TRT só deve ser considerado após exames médicos que comprovem a deficiência hormonal. Ele não substitui um estilo de vida saudável, incluindo alimentação balanceada e exercícios físicos regulares.

# Conclusão

A sarcopenia é um desafio natural do envelhecimento, mas não precisa ser inevitável. Com a musculação adequada, é possível manter e até aumentar a massa muscular, melhorando a força, a mobilidade e a qualidade de vida. Para homens acima de 40 anos, treinos de baixo volume e alta intensidade são a chave para estimular a hipertrofia sem sobrecarregar o corpo.

Além disso, cuidar dos níveis de testosterona, seja através de hábitos saudáveis ou com o auxílio do TRT, pode fazer toda a diferença. Invista em sua longevidade hoje e colha os benefícios por muitos anos.

**Lembre-se:** Antes de iniciar qualquer programa de exercícios ou tratamento hormonal, consulte um médico ou profissional de saúde para orientações personalizadas.