

# PILATES e definição muscular

Escrito por  
**Rafaela Palmieri**

REVISTA  
PILATES



# Introdução

A definição muscular, na maioria dos casos, está diretamente ligada a estética, à busca por um corpo bonito, esbelto e com os músculos bem marcados e evidentes. Mas também pode ser sinônimo de mais saúde, melhor postura e de maior rendimento esportivo.

Não é segredo para ninguém que o Pilates atua muito bem nesse processo de conquista de definição muscular. Porém, ao contrário da musculação, ele não causa uma super hipertrofia. Ou seja: os músculos ficam definidos na medida certa, sem parecerem inchados, com volume em excesso.

**Por esse motivo, os estúdios tem sido cada vez mais procurados por pessoas que almejam este objetivo.**

O resultado não aparece do dia para noite, é fruto de muito trabalho, foco e dedicação.

E também a junção de alguns elementos. Além da prática regular do método, preferencialmente intercalado com outras atividades aeróbicas para potencializar a perda de gordura, é preciso ter uma boa rotina de sono, hidratação adequada e uma alimentação bastante equilibrada. Em alguns casos, também é necessário realizar suplementação alimentar. O ideal é passar por uma avaliação nutricional.

Nós, da família MetaLife, fomos consultar uma especialista no assunto, para esclarecer todos os detalhes sobre esse tema tão relevante dentro dos estúdios de Pilates na atualidade.



 @rafapalmieri.pilates

Quem conta tudo pra gente é a Fisioterapeuta Rafaela Palmieri.  
*Crefito 180834F*

**Acompanhe!**

# Pilates e definição muscular 01

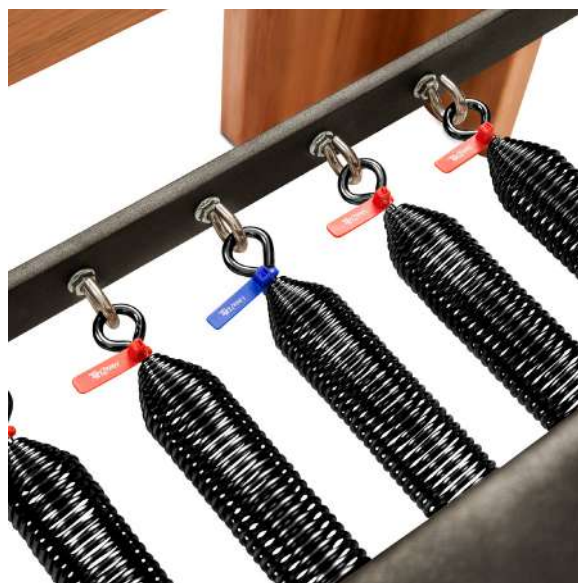
## Entendendo como “esculpir” o corpo com o método pilates

Os exercícios de Joseph Pilates (criador do método) trazem muitos benefícios para o corpo de quem o pratica, como: tonificação, definição, alongamento da musculatura, aumento da força, condicionamento físico e mental, correção postural, consciência corporal e respiratória, maior flexibilidade, melhora do equilíbrio e coordenação motora; e são muito conhecidos por tornarem o corpo dos praticantes “definido”. Vamos entender o porquê isso ocorre?

De uma maneira geral, os movimentos do Pilates geram uma combinação perfeita entre *fortalecimento, alongamento e tonificação muscular*, ou seja, enrijecem e flexibilizam os músculos tornando-os firmes e delineados em certo grau de tensionamento, mesmo em estado de relaxamento.

O método não tem o objetivo ou a característica de fazer os músculos hipertrofiarem (permitir o crescimento transversal e o consequente aumento de volume da fibra muscular, como acontece na musculação, por exemplo). Ele trabalha mais voltado para as repetições dos movimentos e menos com o aumento das cargas. Além disso, as molas que utilizamos nos aparelhos de Pilates oferecem um tipo de estímulo diferente à dos executados na musculação.

A tensão fornecida pelas molas dos aparelhos produz uma resistência constante e, para isso, os movimentos precisam ser precisos, como já exigia Joseph.





Mesmo nos exercícios de solo, vencendo a gravidade e o peso do próprio corpo, os movimentos exigem uma contração permanente, repetida e constante de vários grupamentos musculares ao mesmo tempo. Outra diferença importante é que os exercícios do Pilates geralmente trabalham vários grupos musculares simultaneamente, fazendo com que o corpo funcione “em cadeia”. (foto 1, exercício “Tower”)



Foto 1: Exercício “Tower”

## O treinamento resistido pertinente ao método

(seja a resistência imposta pelas molas – no caso dos aparelhos, ou pelo próprio peso corporal contra gravidade – no solo) proporciona um aumento do potencial de inervação dos neurônios motores responsáveis pela contração muscular, que irá comandar os movimentos. É como se a prática desse tipo de exercício que o método propõe ensinasse ao corpo a recrutar e despolarizar mais fibras musculares, gerando ganho de força e também de maior controle neuromuscular.

Vale dizer que o controle neuromuscular está diretamente ligado ao ganho de força, juntamente com a flexibilidade,

a propriocepção bem aguçada e também um bom trabalho excêntrico. É a junção de todas essas qualidades que irá garantir um bom controle. É fácil perceber como vários exercícios do método Pilates envolvem tudo isso ao mesmo tempo, como podemos observar, por exemplo, no exercício “Russian splits” feito no aparelho Reformer. (Fotos 2 e 3)



Foto 2



Foto 3

## Músculos x Pilates



Se quisermos fortalecer nossos músculos de forma eficaz e receber os benefícios de uma coluna firme, com uma postura ótima, devemos ensinar desde os músculos mais profundos até os músculos mais superficiais.

Os músculos grandes e superficiais fornecem maiores distâncias do que músculos mais profundos, permitindo uma maior amplitude de movimento, e são eles que ficam mais aparentes no nosso corpo, mostrando então o torneamento e a “definição” muscular. Os menores e mais profundos músculos sustentam as ligações entre cada segmento corporal. Esses são músculos ESTABILIZADORES. Portanto, são os músculos profundos do abdome e da coluna, por exemplo, que fornecem maior estabilidade para a sustentação da coluna e da postura correta.

E quando esses músculos não funcionam efetivamente e não apresentam resistência para uma boa sustentação, outros músculos serão recrutados para cumprirem essa função, exercendo um trabalho para o qual não foram designados.

## Os exercícios tradicionais fortalecem principalmente a camada superficial do corpo.

Por exemplo, o reto-abdominal, músculo superficial que corre verticalmente ao abdome, cujo papel é flexionar o tronco. Contudo, esse músculo não apoia diretamente a coluna ao realizar um movimento de tronco, como sentar ou levantar. Rick Jemmett mostra o papel crucial do músculo abdominal profundo da coluna. “O transverso do abdome fixa a fáscia diretamente na coluna e é capaz de estabilizar cada vértebra, prevenindo o excesso de deslocamento e a instabilidade.”

A camada mais profunda consiste em pequenos músculos e ligamentos que estabilizam a coluna e agem como proprioceptores, fornecendo ao cérebro informações importantes sobre as posições das articulações das vértebras.

A camada central é a estabilizadora – músculos profundos do abdome (transverso e oblíquo interno) e músculos profundos da coluna (multífidos e quadrado lombar) – cuja função é estabilizar a coluna lombar e torácica. A camada mais externa, ou superficial, consiste em grandes músculos (reto abdominal, eretor espinhal e oblíquo externo), que possibilitam movimentos mais poderosos, de grande amplitude, como flexionar e estender o tronco.

Os movimentos da camada superficial podem ser realizados mais seguramente quando os músculos estabilizadores fornecem uma base forte.

**Portanto,  
o Pilates trabalha  
tanto músculos  
profundos como  
superficiais,  
oferecendo tanto  
a sustentação  
correta e  
estabilidade,  
como  
delineamento  
e definição  
muscular.**

## Fibras musculares x Pilates x Definição



Outro ponto que vale a pena ressaltar é que nos exercícios de Pilates as fibras musculares do tipo 1 são amplamente requisitadas, pois quase a totalidade do leque de exercícios que o método dispõe são movimentos que envolvem essa combinação de resistência, precisão, muitas repetições, fluidez, uso do equilíbrio, juntamente com a força, bases instáveis, apoios unipodais; e tudo isso com muita ativação postural e abdominal permanentes. Portanto, podemos dizer que o método treina mais as fibras de tipo 1 – resistentes, contínuas e de contração lenta - que tem poucas características hipertróficas e muitas características de torneamento muscular, e são extremamente importantes para manter os músculos da coluna e do abdômen em ativação e contração a cada momento.

Além disso, os músculos mais profundos do core são muito exigidos e trabalhados nos exercícios do Pilates. O diafragma, o transverso abdominal, os multífidos e a trama muscular do assoalho pélvico são predominantemente compostos por fibras musculares do tipo 1, devido à grande demanda de resistência e ativação por longos períodos do dia para que possamos realizar todas as nossas atividades de vida diária, sem nenhum prejuízo funcional ou dor. Músculos estes que são (re)educados e solicitados a todo tempo com a metodologia do Pilates.

## Alongamentos x Pilates

Os exercícios do Pilates também trabalham os alongamentos, que são muito importantes para ganho ou manutenção da flexibilidade e que têm importante papel no trabalho do controle neuromuscular.

Segundo Magnusson, 1996, podemos promover melhor nível de flexibilidade empregando estímulos sistematizados,

**que são conhecidos como alongamentos.**



na velocidade e na tensão dos movimentos feitos pelos músculos, respectivamente.

Quando estimulados no estiramento, a cada repetição do movimento, esses receptores provocam respostas reflexas (reflexo miotático) que, por sua vez, induzem adaptações que são benéficas para o ganho da mobilidade articular e elasticidade muscular (DANTAS, 2005; WALKER, 2009). O trabalho de flexibilidade melhora o desempenho físico, reduz o risco de lesões e as dores musculares, promove melhora significativa da postura, diminuição de episódios de dores nas costas, aumenta o fluxo sanguíneo e, consequentemente, melhora nutrição muscular e também a coordenação motora. Dessa forma, o alongamento (dinâmico) pode utilizado em muitos tipos de exercícios físicos e esportes para preparar a musculatura para a atividade proposta.



E por isso o Pilates é um exercício físico muito indicado pra quem está em busca de um corpo mais alongado e mais forte. Pois dentre muitos dos benefícios já comprovados cientificamente, o aumento da flexibilidade também é um deles.



Foto 4: Scorpion com fitball no Cadillac.

Joseph Pilates, quando ministrava aulas do método, sempre preparava o corpo de seus alunos para que tivessem um fortalecimento global, sem perder o alongamento, e buscou, através da mistura de várias modalidades, aquelas que podiam trazer esses benefícios para quem o praticasse.

**Através de seus estudos chegou ao método que hoje conhecemos.**

Inicialmente chamado de "contrologia", o Pilates é um tipo de atividade física que busca o controle dos músculos do corpo, fortalecendo-o e melhorando seu tônus, além de conferir maior flexibilidade a ele.

Pois bem, Pilates então trabalha o corpo por inteiro, desde os componentes articulares até músculos respiratórios, profundos, posturais e superficiais. Alinha todas as estruturas do corpo, promovendo as condições ideais para uma perfeita definição muscular, e é por isso que podemos dizer que o método é tão completo.

## Resultados x Alimentação

Porém, o termo "definição muscular" é mais utilizado tecnicamente quando mencionamos o processo de tornar visíveis os músculos já tonificados e trabalhados.





## E para que isso ocorra,

é preciso analisar a composição corporal e diminuir a camada de gordura que existe entre o músculo e a pele, o que está associado ao processo de emagrecimento e a perda de gordura do corpo. Não existe outra maneira de ficar definido sem que se promova, ao mesmo tempo, o desenvolvimento muscular e a diminuição da gordura corporal.

Para isso, devemos adotar um novo estilo de vida, saudável, baseado em uma boa alimentação e a prática de exercícios. Os exercícios do Pilates, como vimos, é uma das melhores opções, devido às características próprias do método que visa mais à queima de gordura, por se tratar de movimentos com maior quantidade de repetições e cargas mais controladas. E também pela priorização do tipo de fibras musculares mais recrutadas (tipo 1, aeróbicas).

E a alimentação nesse caso deve obedecer a uma dieta metabólica que consiste em manipular a massa magra e a gordura corporal, gerando mudanças metabólicas e alterando alguns hormônios do corpo. Normalmente, para isso, aumenta-se a ingestão de gorduras boas, fibras e proteínas magras e elimina-se o açúcar e quase todos os carboidratos. Após a adaptação, os carboidratos serão ingeridos estrategicamente. Mas é importante lembrar que essa, ou qualquer outra dieta, deve ser prescrita e orientada por um profissional especializado, como um nutricionista por exemplo. Mas vamos falar sobre isso um pouco mais para frente.

Nessas dietas em que se prioriza a perda de gordura corporal, as proteínas, além de serem fundamentais para a hipertrofia, ajudam a acelerar o metabolismo, o que também favorece a perda de gordura.



**O ideal é fazer pequenas refeições de 3 em 3 horas, para manter o nível de energia adequado durante todo o dia.**

Além disso, essa regularidade também favorece o funcionamento do metabolismo. Sem esquecer, é claro, de manter a hidratação do corpo com muita água. Nesse caso, a ingestão da água, não só servirá para manter a disposição para os treinos e o bom funcionamento do corpo, como também para evitar a retenção hídrica e consequente inchaço.

Outro ponto importante nesse processo é manter o sono e o descanso adequados, pois será nesse período que ocorrerá a reparação celular do dano tecidual, provocados durante o treinamento. Por isso, quanto mais intenso o treino, mais importante uma boa noite de sono reparador, pois é durante o sono que o corpo produz o hormônio do crescimento (GH), necessário para a resposta de tonificação e trofismo musculares. O bom descanso também é o que vai permitir que o indivíduo tenha as condições ideais para o treinamento do dia seguinte. Mas é preciso equilíbrio.

**O ideal é  
tentar dormir  
em torno de 8  
horas por dia,**

de preferência sempre no mesmo horário e com a mesma quantidade de horas, para garantir regularidade na rotina, para que o relógio biológico funcione adequadamente. Definir os músculos não é uma tarefa simples, exige dedicação e disciplina diárias. Os resultados, porém, são extremamente recompensadores para quem está disposto a enfrentar o desafio.

Sendo assim, podemos dizer que os exercícios do Pilates são ideais para trabalhar a resistência dos músculos, deixando-os mais firmes, tonificados e ativados de maneira funcional. Além disso, devido ao trabalho completo de fortalecimento, alongamento e propriocepção, o método realiza a tonificação corporal global, delineando todos os músculos do corpo, desde os mais profundos até os mais superficiais, de maneira uniforme e delicada.

Então, a dieta certa associada ao treino de Pilates é a combinação perfeita para que o corpo fique esculpido e ocorra a tão sonhada DEFINIÇÃO MUSCULAR.



# O fortalecimento muscular no processo de definição

## O que é a definição muscular e qual a relação com o fortalecimento?

O termo “definição muscular” é utilizado tecnicamente quando mencionamos o processo de tornar visíveis todos os músculos superficiais do corpo que já estão fortes, tonificados, fortalecidos e trabalhados.

Para que essa visibilidade ocorra é preciso analisar a composição corporal e diminuir a camada de gordura que existe entre o músculo e a pele. Tudo isso está associado ao processo de emagrecimento e a perda de gordura do corpo.

Antes de mais nada, é importante notar que não existe outra maneira de ficar definido. É necessário que se promova, ao mesmo tempo, o desenvolvimento muscular e a diminuição da gordura corporal.

Para isso, portanto, devemos adotar um novo estilo de vida saudável, baseada em uma boa alimentação – focada no emagrecimento.

**Além da prática de exercícios, com treinos para evidenciar esses músculos com determinado crescimento muscular.**

Ladder Barrel





# Conceituando

---

## Fortalecimento, hipertrofia e tonificação dentro do processo de definição muscular

Os músculos são estruturas individualizadas que cruzam com uma ou mais articulações. Pela sua contração, são capazes de transmitir-lhes movimento. Este, por sua vez, é efetuado por células especializadas, denominadas fibras musculares. As fibras, sobretudo, são controladas pelo nosso sistema nervoso. Os músculos são capazes de transformar energia química em energia mecânica.

O **fortalecimento muscular** se dá a partir de exercícios (isotônicos, isométricos ou excêntricos) em que as proteínas musculares interagem entre si, gerando, deste modo, a contração muscular. Essa atividade consiste basicamente em definir e enrijecer os músculos. Esse processo, primordialmente, está associado a certa hipertrofia, independente se muita ou pouca. Afinal, fortalecer não significa necessariamente aumentar o volume do músculo.

A princípio, podemos torná-los tonificados e aptos para sustentar o peso necessário para determinada ação ou função. Desta forma, permitir movimentos corporais seguros e autossuficientes. Com isso, melhorando e preservando a saúde dos músculos em si e também das articulações.

---

## Programa de fortalecimento

Quando se começa um programa de fortalecimento muscular há um ganho inicial muito significativo. Seja ele voltado para a hipertrofia ou tonificação, através do treinamento resistido com o princípio da sobrecarga, os resultados ficam bem visíveis. Isso porque, nesse princípio, acontece uma considerável melhora neuromuscular.

Isso acontece porque o potencial de inervação é aprimorado e o motoneurônio começa a recrutar e despolarizar mais fibras musculares para aquela ação, gerando ganho de força. Esse ganho vai acontecer por meio da prática regular dos exercícios físicos, organizados sistematicamente em número de repetições e/ou series.

## Cada grupo muscular se arranja de um jeito e trabalha de uma forma específica.

Sendo assim, é preciso treinar cada músculo da maneira como ele funciona, para que a intervenção seja efetiva.

A princípio, quando realizamos quaisquer atividades, nossos músculos são exigidos e é necessário que estejam bem alinhados e funcionando perfeitamente na hora de realizar cada movimento.

Ou seja: os músculos funcionam como elos e se algum deles perde o desempenho é provável que os outros tenham que se adequar

para evitar sobrecarregar o nível do que está enfraquecido.

Outra possibilidade é que se apenas um dos músculos realizar mais trabalho que os demais, para substituir o que não está funcionando da forma como deveria, em frequência máxima, ocasionamos um movimento compensatório. Antes de mais nada, se executado de forma sobrecarregada e inadequada, pode acabar gerando uma possível lesão. Ou até mesmo a diminuição do desempenho físico, causando principalmente fadiga.

### Fortalecimento muscular global

Sendo assim, o reforço ou fortalecimento muscular global previne problemas como esses, além de preparar e alinhar o corpo de forma naturalmente anatômica. Desta forma, proporciona um trabalho integrado de todas as capacidades físicas: flexibilidade, resistência, coordenação e força.

Dentre as diversas funções dos músculos, as mais notórias nessa abordagem estão:

- **A produção dos movimentos corporais (movimentos globais do corpo, como andar e correr);**
- **A estabilização das posições corporais (a contração dos músculos esqueléticos estabilizando as articulações, além de participar da manutenção das posições corporais, como a de ficar em pé ou sentar).**

# Tipos de músculos



---

## Músculos longos

Os músculos grandes e superficiais fornecem grandes distâncias quando comparados aos músculos mais profundos, permitindo dessa forma uma maior amplitude nos movimentos a serem realizados.

São esses músculos mais “longos” e superficiais que ficam mais aparentes no nosso corpo, que acabam mostrando então o torneamento e a “definição” muscular.

---

## Músculos menores

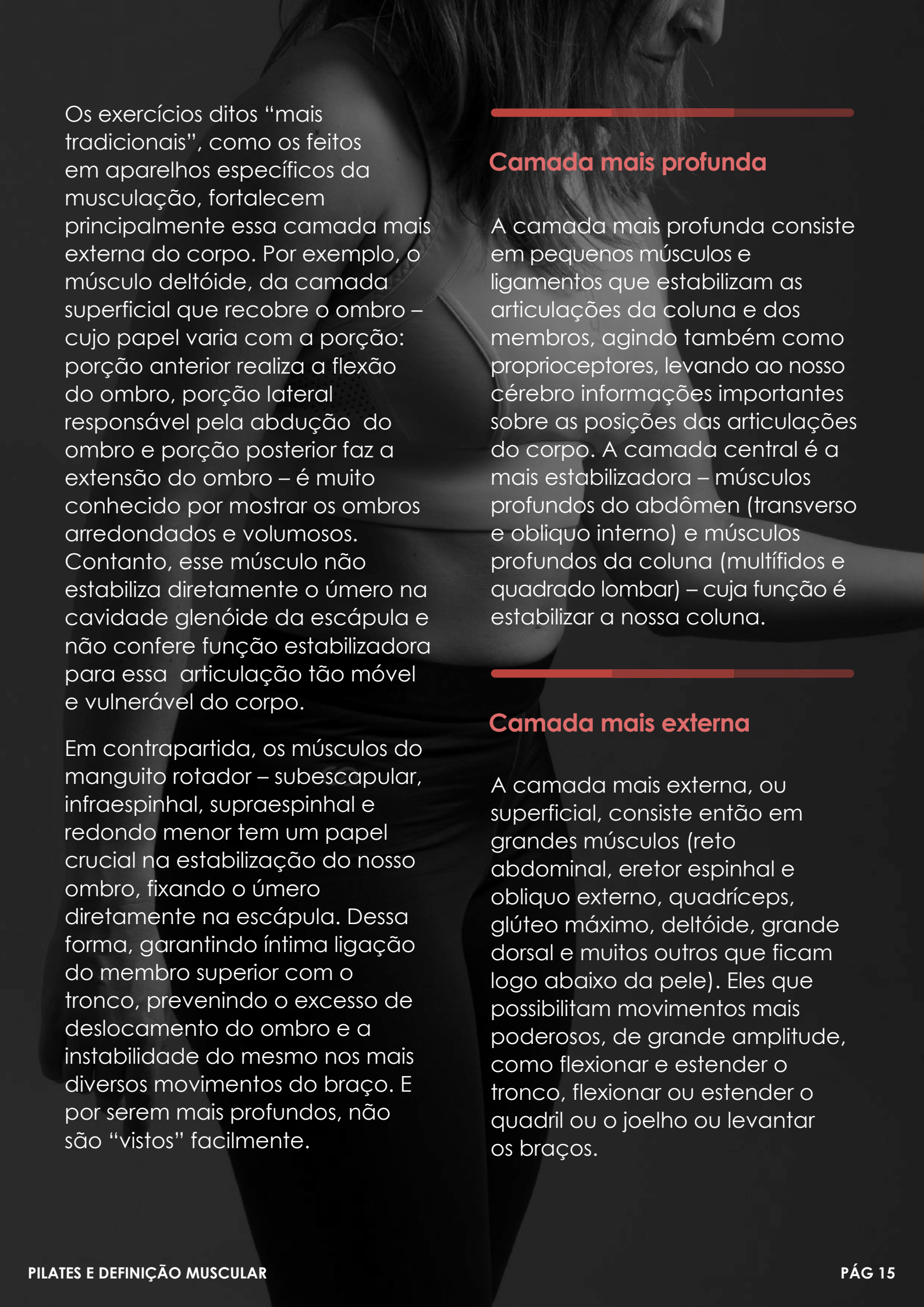
Os músculos menores e mais profundos têm uma função mais voltada para a manutenção e sustentação das ligações entre os segmentos corporais, e são chamados estabilizadores.

Portanto, são os músculos profundos do abdômen e da coluna, por exemplo, que fornecem maior estabilidade para o fortalecimento e a sustentação da postura correta e do funcionamento adequado de todos os outros segmentos do nosso corpo.

E quando esses músculos não funcionam efetivamente e não apresentam resistência para uma ação satisfatória,

**outros músculos serão recrutados para cumprirem essa função, exercendo um trabalho para o qual não foram designados.**





Os exercícios ditos “mais tradicionais”, como os feitos em aparelhos específicos da musculação, fortalecem principalmente essa camada mais externa do corpo. Por exemplo, o músculo deltóide, da camada superficial que recobre o ombro – cujo papel varia com a porção: porção anterior realiza a flexão do ombro, porção lateral responsável pela abdução do ombro e porção posterior faz a extensão do ombro – é muito conhecido por mostrar os ombros arredondados e volumosos. Contudo, esse músculo não estabiliza diretamente o úmero na cavidade glenóide da escápula e não confere função estabilizadora para essa articulação tão móvel e vulnerável do corpo.

Em contrapartida, os músculos do manguito rotador – subescapular, infraespinhal, supraespinhal e redondo menor tem um papel crucial na estabilização do nosso ombro, fixando o úmero diretamente na escápula. Dessa forma, garantindo íntima ligação do membro superior com o tronco, prevenindo o excesso de deslocamento do ombro e a instabilidade do mesmo nos mais diversos movimentos do braço. E por serem mais profundos, não são “vistos” facilmente.

---

## Camada mais profunda

A camada mais profunda consiste em pequenos músculos e ligamentos que estabilizam as articulações da coluna e dos membros, agindo também como proprioceptores, levando ao nosso cérebro informações importantes sobre as posições das articulações do corpo. A camada central é a mais estabilizadora – músculos profundos do abdômen (transverso e oblíquo interno) e músculos profundos da coluna (multífidos e quadrado lombar) – cuja função é estabilizar a nossa coluna.

---

## Camada mais externa

A camada mais externa, ou superficial, consiste então em grandes músculos (reto abdominal, eretor espinhal e oblíquo externo, quadríceps, glúteo máximo, deltóide, grande dorsal e muitos outros que ficam logo abaixo da pele). Eles que possibilitam movimentos mais poderosos, de grande amplitude, como flexionar e estender o tronco, flexionar ou estender o quadril ou o joelho ou levantar os braços.

Dessa maneira, os movimentos da camada superficial só são efetivos e seguros quando os músculos estabilizadores fornecem uma base forte. E de fato são eles os responsáveis pelo efeito estético no delineamento e definição corporal.

## Pilates e fortalecimento muscular



Exercícios e movimentos isolados de grupamentos musculares superficiais trabalham na melhora da força desses músculos de boas amplitudes e tem um excelente efeito visual no papel da definição muscular, porém trabalham muito pouco – ou quase nada – as funções de estabilidade.

Dessa forma, podemos dizer que o Pilates, enquanto modalidade de fortalecimento muscular de método específico, consegue abranger as duas funções. O método trabalha tanto os músculos profundos como os superficiais. Com isso, oferece tanto a sustentação correta e a estabilidade, como delineamento dos músculos no processo de definição muscular.

O exercício físico de fortalecimento, feito de forma sistematizada, gera a hipertrofia muscular “crônica”, que é o aumento da área transversa das fibras musculares devido ao treinamento de longo período.

Sabemos que os músculos são formados por células alongadas e multinucleadas, que chamamos de fibras musculares. As fibras musculares possuem filamentos de miosina e actina, que são proteínas com capacidade de contração. A interação desses filamentos de proteínas entre si gera o encurtamento dos sarcômeros e, conseqüentemente, de toda a fibra muscular. Antes de mais nada, promovem o fenômeno da contração.

**Esse processo de contração e relaxamento é capaz de produzir então os movimentos corporais e, através dele, os exercícios.**

---

## Como funciona o processo

Um aumento na tensão muscular proporciona o estímulo primário para dar início ao crescimento do músculo. O estresse mecânico provocado no movimento com carga gera indução de proteínas sinalizadoras intracelulares, que, por sua vez, gera ativação dos genes, que então promove nova síntese proteica.

A cada estresse mecânico (aplicação de cargas e tempos diferentes durante os treinos) geramos estimulação das células satélite. Elas estão localizadas abaixo da membrana basal das fibras musculares, que dão início ao processo de diferenciação e incorporação às fibras pré-existentes. Dessa forma, aumentando o número de núcleos dessa fibra, gerando maior eficiência na sua síntese proteica.

O treino feito para ganhar “massa magra”, com foco em alto crescimento muscular, ocorre em função do aumento da quantidade e tamanho das miofibrilas, actina, miosina, sarcoplasma e tecido conjuntivo; além do aumento de nutrientes e enzimas armazenadas intramusculares e também de capilares sanguíneos por fibra. A adaptação biológica a uma maior carga de trabalho, independe do sexo ou da idade.

“O crescimento muscular pode resultar da lesão repetida das fibras musculares (particularmente com as contrações excêntricas) seguidas por uma supercompensação da síntese proteica, a fim de produzir um efeito anabólico total.” (Med sci sports exercices apud, katch 2004).



---

## Contração concêntrica e excêntrica

Na contração concêntrica os elementos elásticos não fazem tensão, pois trabalham na mesma direção da contração do sarcômero. Já na contração excêntrica (muito utilizada para ganho de hipertrofia), os elementos elásticos fazem tensão de resistência oposta à contração do sarcômero, por isso aumenta a probabilidade de “lesão” do tecido conjuntivo.



Durante o processo de hipertrofia é preciso ter cautela na provocação das microlesões intencionais severas, pois se repetidas intensamente em todos os treinos podem ocasionar substituição de tecido contrátil (síntese de proteínas musculares de actina e miosina) por tecido “fibroso”.

Além disso, precisamos estar atentos para que o processo de hipertrofia respeite o tempo de recuperação e adaptação teciduais adequados. Isso porque o tecido muscular responde rapidamente aos estímulos mecânicos e se prontifica em poucas semanas para receber mais carga e continuar o processo de crescimento. Porém, a sinalização para o tecido conjuntivo – os tendões – não obedece à mesma regra e leva meses para tornar-se mais forte e/ou mais maleável. Por isso, é importante ir com calma para evitar lesões.

---

## **Tonificação muscular**

Já a tonificação muscular, ou tônus, não é mais do que a percepção, ao toque, da dureza do músculo. Tonificar significa “endurecer” as fibras musculares, fazendo com que o músculo passe a ter vigor, mantendo esse estado de tensionamento, mesmo estando com o corpo relaxado.

## **A resposta neurológica hipertônica do treinamento aumenta os estímulos entre o cérebro e os músculos.**

Um músculo treinado mantém, assim, um tônus basal melhor do que um músculo não treinado. Músculos tonificados são sempre músculos fortalecidos, mas não necessariamente serão músculos hipertrofiados.

A pele também é importante: isso porque ela cobre o músculo e, sob ela existe uma camada mais ou menos espessa, designada por ‘hipoderme’. É esse tecido que contém gordura e que desempenha um importante papel na proteção contra a perda de calor. Uma camada espessa de hipoderme, que não possua a ‘dureza’ de um músculo, cria a percepção de um tônus inferior, ou seja, flacidez.

Em quase todos os esportes dinâmicos, os corpos dos atletas são muito tonificados. Isto acontece mesmo com os lutadores de sumo, embora os seus músculos estejam cobertos por uma espessa camada de gordura.

Por isso, para que a definição apareça é necessário que os músculos estejam fortes (tonificados ou hipertrofiados) com uma reduzida camada de gordura entre ele e a pele.

## Programas de definição e dietas

Por esse motivo, os programas de definição são mais eficazes quando aliados a uma dieta equilibrada, pois os músculos precisam de combustível para realizar sua síntese proteica a cada novo estímulo. A maior parte dessas proteínas será proveniente da alimentação enriquecida para essa finalidade.

Então se deve seguir as orientações do profissional qualificado nessa prescrição que, normalmente, incluem proteínas animais e vegetais na dieta. Além de gorduras boas e muita água. Também deve-se evitar açúcar e alimentos processados, como já dissemos.

Os horários estratégicos da ingestão de alimentos pré-treino e pós-treino também são muito relevantes, pois irão garantir micronutrientes essenciais para a síntese proteica no músculo.

## Conclusão

Todo o processo, que levará à sonhada definição muscular, leva um certo tempo e muita disciplina. Tempo suficiente para que haja resposta aos estímulos provocados aos músculos durante os treinos.

Normalmente, leva, no mínimo, de 8 a 12 semanas para que eles respondam com aumento de força e melhora do tônus. Ou até mais tempo, dependendo de cada pessoa e composição corporal.

Além disso, é necessária muita disciplina para manter a frequência ideal e correta do treinamento e a alimentação certa e regrada para eliminar gordura e ganhar massa muscular.

# Flexibilidade e definição muscular

## A flexibilidade no processo de definição muscular é de suma importância!

Compreendemos todo o processo de definição muscular como a forma de tornar aparentes os músculos da camada mais superficial do corpo, mostrando seu “desenho” anatômico. Entendemos que para esse acontecimento deve haver fortalecimento e desenvolvimento dos músculos em si, além de redução da camada de gordura existente no tecido subcutâneo – camada entre pele e músculo. Juntamente com a força e a resistência, a flexibilidade também é um componente muito importante para o bom desempenho muscular.

## A flexibilidade

Falaremos aqui sobre a flexibilidade num sentido mais abrangente, incluindo não só a concepção de mobilização e alongamentos, mas também os mecanismos mais complexos que envolvem todo o tecido conjuntivo nas ações neuromiofasciais, incluindo os trabalhos excêntricos e proprioceptivos.

Vale dizer que o somatório de todas essas valências – força, trabalho excêntrico, flexibilidade, mobilidade e propriocepção – garantem um melhor desempenho e maior controle neuromuscular, proporcionando assim um resultado mais completo, funcional e também mais estético para o corpo.

Notamos que muitos dos exercícios do método Pilates trabalham essas capacidades ao mesmo tempo, como podemos observar no exercício da foto 1.



Foto 1



---

## Vamos entender como funciona todo esse processo?

Primeiramente é importante que entendamos um pouco mais sobre o tecido conjuntivo, um dos nossos quatro tipos celulares primários (neural, muscular, epitelial e conjuntivo) que compõe a maior parte das estruturas que iremos estudar dentro da “flexibilidade”.

As células conjuntivas são pouco eficazes na contração, porém são excelentes condutores iônicos e sua especialidade é a secreção de uma incrível variedade de produtos dentro do espaço intercelular que se combina para formar nossos ossos, cartilagens, ligamentos, tendões e fáscias. Elas são o substrato estrutural para todas as outras, construindo o “estofa” forte e maleável que nos mantém unidos. (Thomas W. Myers, Trilhos Anatômicos).

A rede fascial conecta todos os tecidos e transmite informações através de sinais bioelétricos que espelham com precisão as informações mecânicas originais. Um movimento de tração na rede fascial é comunicado através de todo o sistema como um fio puxado em blusa de lã. Essas comunicações acontecem na maior parte do tempo fora do nosso nível de consciência.

Notoriamente, a força e a flexibilidade são dois componentes importantes da aptidão física (PAULO et al., 2012), a questão é a interferência de uma sobre a outra, o que gera, segundo Leite e Nonaka (2009), muitas controvérsias e discussões. Assim, o mais importante é entender sobre o assunto, buscando o melhor ponto de combinação para realização do trabalho com essas “duas” variáveis, alcançando bons resultados, principalmente no que se refere ao desenvolvimento muscular.

---

## A hipertrofia

Como explicitamos anteriormente, o processo de hipertrofia compreende a adaptação ao treinamento de força, que promove o aumento na seção transversal das fibras musculares, sendo importante a execução de exercícios isolados com ações concêntricas e excêntricas, com intensidades de moderada a intensa.

**Explicamos também que o fortalecimento muscular está ligado a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência,**

## envolvendo fatores mecânicos e fisiológicos que determinam a força em algum movimento particular.

E que esses dois processos juntos promovem inúmeros benefícios quanto ao desenvolvimento dos músculos, tornando-os delineados e tonificados. Além de outros ganhos, como a melhora cardiovascular, composição corporal, aumento da força, da potência e da resistência.

Entretanto, músculos hipertrofiados e com níveis adequados de força muscular apenas não garante eficácia na execução dos diferentes movimentos envolvidos na realização das atividades da vida diária. É necessário também que o corpo desenvolva igualmente suas outras capacidades funcionais como flexibilidade, mobilidade e equilíbrio.



### Estudos força x flexibilidade

Há alguns anos muitos estudos vem sendo publicados sobre essa temática, com o intuito de esclarecer a visão sobre as controvérsias que existem entre os trabalhos de força x alongamentos, pois na literatura sobre o assunto há afirmações de que o aumento do volume muscular diminui a flexibilidade em algumas articulações.

Em 2011 foi publicado um trabalho (Ferreira, 2011) que constatou que indivíduos com melhores níveis de força apresentam melhores níveis

de flexibilidade e deixou claro que o treino de força melhora a flexibilidade quando os exercícios são realizados com máxima amplitude de movimento, equilibrando o trabalho com os músculos agonistas e antagonistas, incluindo também exercícios de alongamentos nos treinamentos de força.

Em contraponto, relata que o treino de força isolado prejudica a flexibilidade em consequência do aumento rápido transversal do componente contrátil.

A muscular man is performing a wide split on a stage. He is sitting on the floor with his legs spread wide apart, and he is holding a small object in his hands. The background is a simple, light-colored curtain. The lighting is warm and focused on the man.

[sardinhasgym.com.br](http://sardinhasgym.com.br)

Por isso, é tão recomendada a necessidade de trabalhar e desenvolver a flexibilidade, antes de um trabalho efetivo de força (hipertrofia).

Sabemos que a flexibilidade é a amplitude de movimento ao redor de uma articulação; ou ainda, é a qualidade motriz que depende da elasticidade muscular (ventre muscular e tecidos conjuntivos que também o compõe) e da mobilidade articular expressa pela máxima amplitude, necessária para execução de qualquer movimento sem causar nenhum tipo de lesão. Segundo Magnusson (1996) e Gonçalves et al. (2008), para obter e manter maiores níveis de flexibilidade é necessário o emprego de estímulos sistematizados e específicos denominados alongamentos,

que são exercícios que promovem o aumento da extensibilidade de músculos, fáscias, tendões e ligamentos, e podem ser realizados de formas distintas: estático, passivo, dinâmicos ou ativos.

**Faz-se também necessário a aplicação de movimentos e exercícios que visam trabalhar a mobilização articular e o equilíbrio.**



## Benefícios do alongamento

Dos muitos benefícios trazidos dos trabalhos de alongamento, podemos ressaltar a ativação da circulação, redução do risco de entorse ou lesão, relaxamento muscular, melhora da força e da resistência, o aprimoramento da coordenação motora, pois os movimentos tornam-se mais soltos e fáceis; favorecendo outras atividades e esportes como: corrida, dança, tênis, natação, ciclismo, halterofilismo e outros. Na medida em que prepara o corpo para a atividade, os alongamentos dinâmicos sinalizam para os músculos que estão prestes a serem utilizados.

Além disso, o trabalho de alongamento/ flexibilidade, desenvolve a consciência corporal, melhorando a postura. **Quando você alonga as várias partes do nosso corpo, você:**

I - Focaliza e entra em contato com as mesmas, aprendendo a conhecer-se.

II - Ajuda a liberar os movimentos bloqueados por tensões emocionais, de modo que isto aconteça de forma espontânea. Reduz as tensões articulares provocadas por músculos muito encurtados, que na maioria das vezes são responsáveis por problemas articulares (principalmente em idosos ou em indivíduos que se viciam em posições erradas do dia a dia).

III - Gera aumento da eficiência mecânica, por permitir a realização de gestos e movimentos que, sem esta prática, seriam simplesmente impossíveis. Propicia condições para melhoria da agilidade, força e velocidade, reduzindo a deterioração física associada com a idade.

IV - Reduz a resistência tensiva muscular antagonista e aproveita mais economicamente a força dos músculos agonistas.

V - Restaura a amplitude de movimento normal na articulação envolvida e a mobilidade das partes moles adjacentes a esta articulação.



---

## Como trabalhar a flexibilidade e outros pontos importantes

O ideal é que a flexibilidade seja trabalhada em sessões especiais para tal finalidade, com técnicas mais específicas visando melhorar a elasticidade e plasticidade muscular, tendínea e ligamentar. Ela também pode ser combinada adequadamente junto ao treino de força, porém, segundo os mesmos estudos citados, esses alongamentos não devem ser feitos na técnica estática antes ou durante o treino de força, pois comprovadamente, dessa forma, pioram o desempenho muscular. Mas trabalhá-la através de exercícios de mobilização ou alongamento dinâmico antes do treino de força pode melhorar o rendimento.

---

### Mobilidade

A mobilidade é tecnicamente a capacidade do corpo em executar movimentos de pequena, média e grande amplitude, livre de bloqueios ou restrições no que diz respeito as articulações. É o grau de realização do movimento dentro de uma liberdade natural de amplitude,

pode ser trabalhada através de movimentos dinâmicos realizados com as articulações e deve ser priorizada antes das atividades físicas de força.

---

### Propriocepção

Os exercícios de propriocepção também são importantes, não só para melhorar o equilíbrio e os movimentos precisos, mas também para ensinar ao corpo como se movimentar de forma segura e protegida dentro daquilo que é funcional e efetivo a cada corpo.

**Eles podem ser feitos de muitas maneiras, inclusive lúdicas, variando acessórios e combinações de movimentos mais complexos,**

de acordo com o objetivo e a criatividade do instrutor, de forma a desenvolver ou melhorar a capacidade que o próprio indivíduo tem de avaliar em que posição se encontra, a fim de manter o perfeito equilíbrio do corpo parado, em movimento ou ao realizar algum esforço.

---

## Exercícios excêntricos

Os exercícios excêntricos são aqueles que acontecem no sentido oposto ao movimento que os músculos fazem quando em ação concêntrica. Eles funcionam como um freio, controlando o movimento oposto ao seu. Dessa forma, o exercício excêntrico utiliza todo o tecido conjuntivo – as estruturas não-contráteis do músculo – para realizar o controle desse afastamento. É uma forma de conectar toda rede fascial envolvida na anatomia e biomecânica do movimento. Uma maneira interessante de executar essa concepção é realizar a fase concêntrica mais rápida – **em 3 segundos por exemplo, e a fase excêntrica mais lenta** – 6 segundos.

Já está cientificamente demonstrado que o músculo tem uma maior atividade durante os alongamentos excêntricos e, por essa razão, é provocado um processo de reparação, regeneração e adaptação em lesões músculo-tendíneas, como também, em distensões musculares, contraturas, roturas de ligamentos, tendinites, entre outros, pois trata-se de uma rede miofascial que fornece um trabalho em cadeia contínuo de restrição de tensão, ajustável, em torno dos ossos e cartilagens.

Segundo um artigo publicado na revista “American Journal of Sport Medicine 2011”, aproximadamente

# 66%

**das lesões nos músculos isquiotibiais poderiam ser prevenidas se houvesse utilização da força excêntrica.**

**E aproximadamente**

# 90%

**das lesões desportivas devem-se a gestos excêntricos, por falta de flexibilidade e readaptação do atleta ou desportista.**

---

## Exercícios x técnicas

Existe uma variedade imensa de exercícios e técnicas para trabalharmos todas essas capacidades funcionais: a mobilidade articular, a flexibilidade e a propriocepção, seja através de alongamentos, mobilizações e treino de equilíbrio, treinos excêntricos, ou mesmo exercícios mais elaborados que envolvem duas ou mais valências dessas como muitos que existem dentro do Pilates principalmente.



Além da vasta e ininterrupta comunicação que existe na rede fascial, outras transmissões de informações específicas também podem se dar através do sistema neural por meio de receptores próprios de alongamento, como os órgãos tendinosos de Golgi e fusos musculares, mecanismo que atua em conjunto balizando o alongamento e que consiste em receptores intramusculares sensíveis às alterações no comprimento das fibras musculares, na velocidade e na tensão dos movimentos feitos pelos músculos, respectivamente. Há também os receptores articulares (bulbos terminais de Krause, corpúsculo de Pacini e órgãos terminais de Ruffini) que transmitem informações sobre ângulo articular, aceleração das articulações e grau de deformação causado pela depressão.

Quando esses proprioceptores são estimulados no estiramento a cada repetição do movimento, esses receptores provocam respostas reflexas (reflexo miotático) que, por sua vez, induzem adaptações que são benéficas para o ganho da mobilidade articular e elasticidade muscular. (DANTAS, 2005; WALKER, 2009).

Os alongamentos e os exercícios de equilíbrio e propriocepção podem ser utilizados em muitos tipos de exercícios físicos e esportes para preparar a musculatura como um todo (tanto as estruturas contrateis – fibras musculares – quanto as estruturas não contrateis conjuntivas) para a atividade proposta. E por isso o Pilates é um exercício físico muito indicado pra quem está em busca de um corpo mais alongado e mais forte.



Pois dentre muitos dos benefícios á comprovados cientificamente, o aumento da flexibilidade também é um deles.

O trabalho de flexibilidade melhora o desempenho físico, reduz o risco de lesões e as dores musculares, promove melhora significativa da postura, aumenta o fluxo sanguíneo e consequentemente melhora a nutrição muscular e também a coordenação motora.

Dessa forma, fica claro que um treinamento voltado para a DEFINIÇÃO muscular, inclui o trabalho de força visando à hipertrofia, mas não se limita a isso, pois ele deve ser complementado também pela flexibilidade e propriocepção, desde que os exercícios sejam realizados de forma equilibrada por todo o corpo: entre músculos agonistas e antagonistas, membros superiores e inferiores, e também, com a amplitude de movimento adequada.

Desenvolver a flexibilidade permite a execução de movimentos de grande amplitude, potencializando as ações para o desenvolvimento e crescimento muscular.

**Esse conhecimento proporciona um adicional importante para as ações práticas pertinentes por parte dos profissionais do movimento que atuam com o método Pilates, para que o treinamento seja realizado com abrangência e qualidade para que os resultados sejam alcançados de forma efetiva.**

# A nutrição no processo de definição muscular

## Você sabe qual o papel e a importância da nutrição no processo de definição muscular?

Conquistar um corpo definido e atlético requer muita disciplina e determinação. Precisamos combinar, ao mesmo tempo, dois grandes objetivos, que parecem naturalmente contrários. Todos nós já sabemos que o excesso de gordura no organismo é a principal causa de diversos distúrbios de saúde. Porém, além desse risco, é essa camada de gordura que fica entre a pele e os músculos que é a responsável por deixar o corpo flácido, com o aspecto “mole”. Quando se tem a musculatura desenvolvida, conseguimos promover uma aparência mais atlética. Então a massa muscular deixa seu corpo mais tonificado e promove os contornos anatômicos que todos admiramos.



O processo de definição muscular hoje é buscado por quase todas as pessoas e combinar, ao mesmo tempo, dois grandes objetivos, não é tarefa das mais fáceis. E quando se trata da nutrição, ele pode ser um pouco mais complexo do que parece, pois requer muita dedicação e se divide em duas longas etapas. Não existe outra maneira de ficar definido sem que se promova quase que ao mesmo tempo o desenvolvimento muscular e a diminuição de gordura corporal.

**A primeira etapa consiste na construção de uma boa camada muscular,** com exercícios de fortalecimento e bom aporte nutricional, focando na hipertrofia dos músculos; processo em que os músculos irão aumentar seu volume a partir do aumento da síntese proteica e melhora dos estímulos neuromusculares.

Já na segunda, mudamos o foco, e começamos o processo de redução de gordura corporal. Ao reduzir a camada subcutânea de gordura corporal, os músculos previamente construídos poderão ficar aparentes.

## Conhecendo os alimentos

Dentro de cada alimento existem basicamente os macronutrientes, micronutrientes e água. Quando o assunto é alimentação funcional, existem alimentos que contêm níveis significativos de componentes ativos biologicamente que trazem benefícios à saúde, além da nutrição básica. São aqueles que possuem uma função específica no organismo, como por exemplo, aqueles que contêm os fitoquímicos.

Os fitoquímicos (fito é um prefixo grego que significa planta) não são considerados nutrientes, já que nossas vidas não dependem deles, da mesma forma que depende das vitaminas. Ainda não se sabe a maneira exata como alguns compostos de plantas agem em nosso corpo, pois os mecanismos de ação são tão diversos quanto os compostos: alguns atuam como antioxidantes, outros como inibidores de enzimas.

Contudo, o que importa sabermos é que os fitoquímicos desempenham um papel fundamental para o organismo, ajudando a promover a saúde e a prevenir doenças, oferecendo apoio ao nosso sistema de defesa interno.



Macronutrientes são basicamente aqueles que geram energia para o nosso corpo. Eles precisam ser digeridos em partículas menores para serem absorvidos pelo organismo. São eles:

## Carboidrato, Proteína e Lipídeos.

Enquanto que os micronutrientes são as vitaminas e minerais, os quais requerem um processo específico de absorção.



**Carboidratos são a grande abrangência da natureza** e estão presentes em todos os produtos de origem vegetal, como frutas, legumes, leguminosas e oleaginosas, em proporções bem diferentes. Carboidratos tem a função de gerar energia facilmente para o organismo, pois é a molécula de mais fácil digestão e absorção.

**Proteínas são um conjunto de aminoácidos.** A sequência das quais se ligam esses aminoácidos formam as diferentes proteínas. Entende-se por proteínas de alto valor biológico aquelas que contemplam na sua composição todos os aminoácidos essenciais ao nosso corpo, isto é, aqueles que nós não conseguimos produzir, e precisamos consumir de alguma fonte externa.

Todas as proteínas de fonte animal são proteínas de alto valor biológico, como carnes, aves, ovos e leite; mas não se engane que um vegano tenha algum prejuízo neste processo, pois as proteínas de origem vegetal podem não possuir todos estes aminoácidos em um único alimento, mas com a mistura de alimentos conseguimos ofertá-las ao organismo. O maior *blend* de alto aporte proteico vegano é o clássico do brasileiro arroz integral com feijão cozido, em que misturamos um cereal com uma leguminosa, ofertando assim todos os aminoácidos essenciais.

## E para finalizar,

tão importante quanto os outros macronutrientes, temos também os Lipídeos. Os Lipídeos, que podemos chamar também de gorduras, tem o objetivo de fornecer energia para o organismo, porém de maneira mais eficiente, tendo em vista que um grama de gordura gera 9 calorias para o corpo, competindo com apenas 4 calorias dos carboidratos.



Devido a esta diferença no valor calórico, o corpo opta por armazenar energia prioritariamente na forma de gorduras, e não de carboidratos. Dentro da classificação Lipídeos, entra o tão mal compreendido colesterol, uma molécula que gera muito medo para a população em geral pela capacidade de geração de doenças cardíacas e vasculares. Mas o colesterol tem uma função fundamental e muito estudada na nutrição esportiva, que é o fato de ser o primogênito dos hormônios esteroidais, cuja desregulação modula negativamente a composição corporal.

Com exceção do álcool e de alimentos ultraprocessados, todos os outros alimentos (no caso então os naturais) fornecem nutrientes para o nosso organismo. Uns possuem maior quantidade de determinado nutriente do que outro, sendo o equilíbrio e a variedade de extrema importância. Além disso, quando se trata dos micronutrientes, os processos de digestão e absorção do corpo devem estar funcionando perfeitamente.



## Então, por onde começar?

O processo de fortalecimento muscular deve estar presente na rotina já por algum significativo tempo, assegurado por um aporte nutricional adequado para a ocasião, oferecendo carboidratos de boa qualidade,

altas quantidades de proteínas, preferencialmente de alto valor biológico, e lipídeos o suficiente para não gerar prejuízos hormonais.

Nossa musculatura, bem como nosso material genético, enzimas, e várias outras moléculas do corpo são compostas de proteínas, tornando assim, este macronutriente fundamental no processo de ganho de massa muscular.

Pense comigo, há a possibilidade de construir uma parede sem tijolos? Pois é, os aminoácidos são os tijolinhos do nosso organismo, por isso precisamos de uma maior quantidade deles quando pensamos em “construir uma parede”, ou melhor, construir músculos.

Além deste, precisamos de uma fonte de energia, que coloque nossa grande máquina bem ativa e disposta para os treinos. Normalmente, durante um processo de ganho de massa muscular, optamos pelo aporte de carboidratos, por ser mais rápida a sua geração de energia, mas este aporte pode ser oferecido normalmente pelas gorduras, sendo esta escolha bem individual e específica para cada tipo de corpo ou preferência pessoal.

## Após o ganho, vem a perda

Grave esta frase: nós queimamos gordura dentro dos músculos. Algumas morfologias corporais possuem maior facilidade no ganho de massa muscular do que outras. Sendo esta classificação quase que fundamental na hora de escolher sua atividade física prioritária.

Quando os músculos já estão construídos, aí vem a hora de “secar”. É aqui, nessa etapa, que entra a definição muscular. Quando reduzimos toda a camada de gordura corporal (subcutânea), permitindo que a musculatura construída fique aparente.

Geralmente nós mantemos ou aumentamos o aporte proteico neste momento, a fim de evitar a perda da massa muscular, e reduzimos a oferta energética externa, para que o corpo comece a usar o nosso estoque interno de gorduras como fonte de energia.

## Há horários específicos para a alimentação?

Nos horários da alimentação é que entram as grandes estratégias nutricionais, tanto para perda de gordura quanto para a recuperação muscular. Então sim, é importante seguir um horário específico das refeições e por isso é tão essencial um acompanhamento profissional de um nutricionista nessa etapa. Para que ele possa identificar as suas necessidades e prescrever especificamente algo adequado para você, mas lembrando que não existe certo ou errado. Tudo depende da sua realidade e da sua rotina.

**Dessa forma, você e o profissional definirão juntos uma estratégia que seja compatível com essas variáveis.**





# Com o que mais devo me preocupar?

**Uma dieta calculada é de extrema importância para a nutrição esportiva**, e por esse motivo a alteração das quantidades ou as extravagâncias de final de semana podem atrapalhar nos tão sonhados resultados.

Principalmente na etapa de perda de gordura corporal devem ser evitados alimentos inflamatórios, pois eles aumentam a espessura da camada subcutânea de gordura. Além disso, este tipo de alimento também pode levar a prejuízos durante a absorção intestinal dos macronutrientes e micronutrientes. Neste ponto também entra na contabilidade a presença dos agrotóxicos, que são altamente inflamatórios e reduzem a capacidade anti-inflamatória dos alimentos de origem vegetal.

Transgênicos e híbridos, que são os alimentos geneticamente modificados, também devem ser evitados pela capacidade de desregulação hormonal e imunológica que eles podem causar. No Brasil precisamos nos atentar para isso principalmente com o trigo, a soja e o milho.

## Beba água

Todo mundo sabe que é essencial estar hidratado, mas muitas pessoas que sofrem com a retenção de líquido bebem menos água. Na verdade, esse é um grande erro. Beber água não causa retenção de líquido. Pelo contrário, ajuda a combatê-la.

O consumo de água traz apenas benefícios. Além de melhorar o funcionamento dos rins, os cortes dos músculos e beneficiar também todo o sistema linfático. Quer maior definição muscular? **Beba água.**



# E as bebidas alcoólicas?

O álcool fornece calorias vazias para o corpo, isto é, um tipo de molécula que não fornece nenhum tipo de nutriente para o organismo, além de calorias. Sendo assim, o consumo de bebida alcoólica pode prejudicar uma dieta, pois nós temos que nos preocupar com o aporte de micronutrientes em qualquer etapa, seja ganho de massa muscular, perda de gordura ou saúde no geral. Além disso, o álcool pode ser catabólico, inflamatório e prejudicial à saúde.

## Conclusão: não tenha pressa

Podemos dizer que a conquista da definição muscular necessita de muita disciplina e muito foco, porque ela não acontece da noite para o dia. É essencial entender que definir a musculatura leva tempo e que você não vai conseguir os resultados que deseja em poucas semanas. Nesse ínterim a alimentação é uma chave muito importante, tanto para o processo de hipertrofia quanto para a perda de gordura, e é uma grande aliada ao desempenho esportivo na prática de qualquer atividade física. E por isso, associar a alimentação ao tipo de treino é fundamental para alcançar as metas.

É preciso ter paciência, seguir os treinos e dietas corretamente, e os resultados certamente virão.



**Rafaela Palmieri**  
Fisioterapeuta

**Marcela Rabelo**  
Nutricionista

PATROCINADOR OFICIAL:

 **MetaLife**



 [www.metalifepilates.com.br](http://www.metalifepilates.com.br)

 [@metalifepilates](https://www.instagram.com/metalifepilates)