

Nado Livre Academia

# Musculação faz emagrecer, sim! Saiba por que e como

BANDEIRANTES

"A musculação assume cada vez mais importância em programas de intervenção direcionados a indivíduos com excesso de peso e/ou obesos", quem afirma é o coordenador da musculação da Nado Livre Academia, de Bandeirantes, professor Gustavo Franklin. "Muitas pessoas preocupadas em emagrecer (até médicos) acreditam que a musculação atrapalha o processo de emagrecimento. Algumas vezes, convido pessoas conhecidas, colegas ou amigos que querem emagrecer ou ganharem massa muscular e alguns justificam que não querem ir ou não gostam de frequentar academias, pois não gostam de ficar somente na esteira ou bicicleta, ou ainda alguns alunos que já estão frequentando a academia pensam que é essencial para emagrecer ficar uma hora realizando somente atividades aeróbias", menciona.

Contudo, Gustavo explica que com treinamento muscular adequado, embora haja uma perda da porcentagem de gordura, há também um aumento da massa magra (massa muscular), podendo não apresentar uma grande perda de peso na balança. "Mas, saiba que emagrecer saudavelmente não significa necessariamente perder peso e, sim, aumentar a massa magra e diminuir o percentual de gordura, que é o que a musculação promove. Sendo que, o ideal é mudar a composição corporal, perdendo ou não peso na balança (devendo ser feita uma avaliação caso a caso)", orienta. Em relação ao gasto calórico, Gustavo compara que, numa caminhada moderada de 60 minutos (1 hora) você pode eliminar de 200 a 300 kcal. Já em 30 minutos intensos de musculação, pode-se gastar a mesma quantidade de kcal (dependendo de cada metabolismo). Estudos asseguram e a prática comprova que a musculação acelera o metabolismo do seu praticante, favorecendo a queima de gorduras pelo organismo mesmo estando em repouso", esclarece. Ele cita ainda que muitas pessoas caminham ou correm, porém não conseguem emagrecer devido ao grau de treinamento e acomodação orgânica (estabilização) que acontece. "Ou seja, o



Exemplo de emagrecimento com treinamento adequado

indivíduo conforme aumenta seu condicionamento físico, começa a estabilizar sua perda calórica, tendo assim que modificar ou aumentar gradativamente o ritmo de treinamento", definiu.

Na musculação não ocorre queima de gordura como fonte de energia, pois durante o esforço (onde se usa o fósforo, a creatina e a glicose anaeróbia) existe um processo chamado gliconeogênese, que é a utilização de gordura para repor as calorias perdidas durante o treino. "Com o metabolismo acelerado, você continua queimando a gordura por muito tempo mesmo depois da atividade física", atribui. Gustavo menciona que o doutor e mestre em Biodinâmica do Movimento Humano, Charles Ricardo Lopes, também preparador físico do tenista Ricardo Mello e da tenista Joana Cortez, defende que o treinamento de força não age no emagrecimento, mas sim, na alteração da composição corporal do atleta. "Charles explica que ao realizar o treino de força, a musculatura se expõe à microtraumas. Durante o treino, se gasta ATP (energia que o corpo precisa para sobreviver), e após o exercício, é necessário regenerar os músculos, havendo um aumento no gasto de energia. O trabalho de força altera a taxa metabólica basal e de repouso, e naturalmente, há um aumento de gasto de energia que auxilia na alteração corporal do



indivíduo", considera.

Após o exercício aeróbio, segundo Gustavo, o organismo leva cerca de uma hora para voltar ao normal, onde se elimina entre 10 e 15 calorias. "Quem faz musculação tem o metabolismo 12% mais acelerado no pós-treino e até 15 horas depois esta taxa continua 7% mais alta. Vimos que a musculação aumenta a massa magra. Esta massa magra acelera o metabolismo de 17 a 25 vezes mais do que a massa de gordura. Assim sendo, quanto maior a massa muscular, mais acelerado será o seu metabolismo e o seu gasto calórico", argumenta e completa, "para você ter uma ideia, um quilo a mais de músculos (que não é muito fácil de conseguir) consome 15 kcal extras por dia. Em longo prazo (mais ou menos dez meses), se você conseguir ganhar dois quilos de músculos, poderá perder 9000 calorias. Você poderá eliminar de 2 kg a 3 kg de

gordura em 12 semanas, fazendo musculação três vezes por semana", defende.

Entretanto, em qualquer processo, a dieta alimentar também é necessária, tornando o resultado mais rápido. "Sem dúvida, o melhor que se tem a fazer é associar a dieta aos exercícios aeróbios, a musculação e aos alongamentos, num programa adequado as suas necessidades, biótipo e condicionamento físico, tomando indispensável uma avaliação e acompanhamento de profissionais como nutricionistas, professores de Educação Física e médicos e uma Academia com professores qualificados e especializados. Nos da Nado Livre academia temos a estrutura, equipamentos e professores qualificados para auxiliar e ajudar a conquistar seus objetivos e meta, além dos melhores planos de mensalidade para você. Lembre-se que qualidade não começa com algo, começa com alguém", ressaltou.

## Realizado sorteio "Minha mãe é show de bola" em Cornélio



Sorteio realizado no gabinete da Prefeitura de Cornélio

C.PROCÓPIO

Na manhã de quinta-feira passada (15), membros da ACECP (Associação Comercial e Empresarial de Cornélio Procópio) e da Prefeitura realizaram o sorteio da promoção "Minha mãe é show de bola". A promoção aconteceu em comemoração ao "Dia das Mães", no último dia 11. Duas procopenses foram sorteadas. A primeira foi Clarinda Campanucci, com uma TV de 42 polegadas; já o final de semana com três acompanhantes no Aguatva Golf Resort, foi para Aparecida Sofia do Prado. A TV de 32 polegadas foi para Patricia Aparecida Ramos, moradora da cidade de Santa Mariana.

O sorteio dos prêmios

aconteceu no gabinete da Prefeitura. O prefeito Fred Alves recebeu o recém-eleito presidente da Associação, Marcos Pedroso que deu início ao sorteio enaltecendo o trabalho realizado pelo agora ex-presidente da entidade, Celso Marin. Também participaram do sorteio a presidente da Câmara da Mulher Empreendedora, Luiza Emiko Suguama de Oliveira e do gerente comercial da Aguatva Golf Resort, Thiago Perea.

"Foram mais de 100mil cupons distribuídos em 98 empresas participantes que por mais um ano realiza com muito sucesso esta promoção que agrada e atrai nossa população para valorizar cada dia mais o comércio local", afirmou Marcos Pedroso. (Assessoria de Imprensa)

Indústria Gráfica

# Altizani

(43) 3542 1527

Mais de 50 anos  
presente em todos os momentos

Gráfica, Papelaria, Fábrica de Carimbos  
e Formulários Contínuos

Rua Euripedes Rodrigues, 872  
E-mail: graficaaltizani@gmail.com  
josealtizani@brturbo.com.br

O BRASIL vai ser HEXA,  
e VOCÊ vai ser HEPTA!

Faça um plano semestral  
e ganhe o sétimo mês de graça.

\*promoção válida somente para o mês de ABRIL

Venha para NADO LIVRE Academia!

NADO LIVRE ACADEMIA

by Victor Garcia - Design & Layout