



Musculação Além da Ciência

O que os livros não contam sobre lesões, nutrição,
esteróides anabólicos e doping no esporte

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

V716m

Vieira, Fabiano Guedes

Musculação além da ciência : o que os livros não contam sobre lesões, nutrição, esteroides anabólicos e doping no esporte / Fabiano Guedes Vieira. - 1. ed. - São Paulo : ÍconeP, 2015.

144 p. : il. ; 21 cm.

ISBN 978-85-274-1289-6

1. Esteróides anabólicos - Obras populares. 2. Musculação. 3. Saúde. I. Título.

15-24189

CDD: 612.01573

CDU: 612.01573

29/06/2015 29/06/2015



Professor Fabiano Guedes Vieira



Musculação

Além da Ciência



O QUE OS LIVROS NÃO CONTAM SOBRE
LESÕES, NUTRIÇÃO, ESTEROIDES ANABÓLICOS
E DOPPING NO ESPORTE

1ª edição

**icone**
editora

© Copyright 2015
Ícone Editora Ltda.

Capa e Diagramação
Suely Danelon

Revisão
Fabricia Carpinelli Romaniv Chicaroni

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra,
de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico,
inclusive por meio de processos xerográficos, sem
permissão expressa do editor (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados à:
ÍCONE EDITORA LTDA.
Rua Javaés, 589 - Bom Retiro
CEP 01130-010 – São Paulo – SP
Tel./Fax: (11) 3392-7771
www.iconeeditora.com.br
iconevendas@iconeeditora.com.br



Sumário

Considerações, 9

Introdução, 11

CAPITULO I - *lesões na musculação, estruturação de exercícios, equipamento de proteção e cuidados adicionais*, 13

Lesões, 13

Estruturação básica do treinamento - escolha de métodos e exercícios, 17

A mudança na estruturação do treinamento do bodybuilding

profissional, 24

Bodybuilding profissional e lesões, 29

Equipamentos de proteção, 32

Cinturão, 32

Bandagens, 33

Exercícios com potencial de risco, 34

Agachamento livre tradicional, 37

Desenvolvimento de ombros, 39

1ª variação - na máquina, 40

2ª variação - com barra, 41

- 3ª variação – com halteres, 42
- Supino, 42
 - 1ª variação – com barra livre, 43
 - 2ª variação – na máquina, 44
 - 3ª variação – com halteres, 44
- Leg Press, 45
- Elevação Lateral, 45
- Elevação Frontal, 46
 - 1ª variação – unilateral alternado, 47
 - 2ª variação – unilateral no cabo, 47
- Peck Deck – Voador, 49
- Fly ou crucifixo – cabo e halteres, 51
- Rosca direta com barra livre ou cabo, 51
- Rosca Scott, 53
- Tríceps testa, 54
- Tríceps francês, 55
- Cadeira Extensora, 56

- Lesões e desgastes, 57
 - Quadril, 59
 - Ombros, 59
 - Cotovelos, 60
 - Joelhos, 61
 - Tornozelos, 61
 - Punhos, 61
 - Coluna vertebral, 62
 - Tendinite no antebraço, 62
 - Tendinite no tríceps, 63
 - Luxações, 63
 - Rupturas musculares, 64

CAPÍTULO II – *Nutrição aplicada à musculação*, 67

- A alimentação do atleta de musculação – alimentos-chave, 71
- Carboidrato – herói ou vilão?, 71
- As superestimadas proteínas, 75
- Consumo de álcool e bodybuilding, 76
- A história da suplementação desportiva, 77
- Suplementos alimentares turbinados com esteroides anabolizantes androgênicos, 80
 - Suplementos chave, 82
 - Proteínas, 84
 - Carboidratos, 89
 - Hipercalóricos, 91
 - Termogênicos, 95

CAPÍTULO III – *Esteroides Anabolizantes Androgênicos*, 99

- Breve história do doping, 102
- O início da era dos esteroides anabolizantes androgênicos, 105
- As duas faces da moeda, 111
- Construindo e desconstruindo mitos, 114
 - 1º - Esteroides são drogas mortais, 124
 - 2º - Esteroides causam câncer, 124
 - 3º - Esteroides causam doenças cardíacas, 129
 - 4º - Esteroides aumentam a agressividade, 130
 - 5º - Qualquer pessoa se torna forte e musculosa com o uso de EAAs, 130
 - 6º - A aplicação de vários tipos de EAA é mais eficiente e menos nociva do que a aplicação de um só composto, 134
 - 7º - Esteroides Anabolizantes Androgênicos não viciam, 135
 - 8º - Bebida alcóolica e Esteroides Anabolizantes Androgênicos, 136

9º - Sob uso de *EAs* o consumo proteico deve ser aumentado , **137**

10º - A questão da proibição: E quanto às outras drogas?, **139**

Reações Adversas, **140**

Bodybuilding Profissional e Esteroides Anabolizantes Androgênicos, **141**

Considerações finais, **143**

Referências bibliográficas e leitura recomendada, **145**



— Considerações —

Em qualquer área do conhecimento desportivo, um ótimo professor deve agregar duas coisas: conhecimento teórico e conhecimento prático. Dificilmente um profissional que domine apenas a parte teórica terá a mesma competência daquele que domina também a prática. Seria como um padre aconselhar sobre o dia a dia do casamento – até que ponto a falta da prática limita as suas perspectivas?

Acreditamos que um professor que domine 99% da teoria, mas que não tenha uma boa experiência prática, seja facilmente suplantado pelo profissional que detenha apenas 50% de teoria, mas 100% de prática. Especialmente em musculação, certos parâmetros somente são percebidos e devidamente mensurados quando se treina por um longo tempo e com seriedade. Quem não detém esse conhecimento não pode prescrever uma rotina de treinos com eficiência, pois não saberá coisas como lesões articulares e musculares, tempo de recuperação para os diferentes tipos de trauma e diferentes intensidades de treino, aspectos relacionados com alimentação e suplementação, correta angulação de muitos dos exercícios e outros aspectos. Muito do que se aprende em musculação não está escrito em livro algum, se aprende treinando!

Uma crítica que faço é que atualmente todo professor de educação física é também personal trainer, mesmo que tenha se formado para trabalhar com coisas que não tem nada a ver com musculação, como dar aulas em escolas, trabalhar com natação ou com recreação. O curso de bacharelado em educação física pode ter um currículo muito variado, e como a exemplo da medi-

cina, forma um generalista, mas não pode formar um perito em cada modalidade desportiva.

Claro que o formando pode se direcionar durante o curso, mas, em geral, ele sai sabendo um pouco de várias coisas e em algumas áreas, não aprende quase nada. Simplesmente, pela vastidão do currículo, não há como graduar um professor com um ótimo conhecimento em todas possíveis áreas de atuação. Por isso, para quem nunca pisou num salão de musculação, é necessária uma pós graduação e/ou vários cursos paralelos de aperfeiçoamento. Além disso, insistimos, muito tempo de prática é fundamental. Musculação é uma atividade onde o conhecimento pleno nunca será atingido, sempre estamos aprendendo, cada dia no salão de musculação é uma nova experiência e uma oportunidade de interagir com professores e atletas.

O professor despreparado, além de produzir um treinamento ineficiente, ainda torna o praticante suscetível a lesões das mais diversas. Vemos essa situação diariamente, quer pelo excesso de exercícios e/ou sobrecarga, quer pela execução absurda dos exercícios, ou ainda pela prescrição de movimentos totalmente arriscados e desnecessários.

Esperamos que a publicação de mais essa obra sobre musculação ajude a agregar conhecimento aos praticantes e professores de musculação, abordando aspectos tão diversos entre si, mas que abrangem todo o universo do treinamento com pesos, como lesões, suplementação alimentar e o polêmico uso de esteroides anabólicos androgênicos.



— Introdução —

Quando pensamos em escrever essa obra, tivemos o cuidado e a pretensão de não lançar no mercado apenas outro livro de musculação. É relativamente comum algumas publicações ficarem se repetindo, chegando a um ponto em que o leitor que busca conhecimento exclusivo não tem mais para onde se voltar.

A nossa pretensão então era disponibilizar informação, não só aquela obtida pelo conhecimento teórico, mas também através do conhecimento prático, trazendo o dia a dia da musculação para essas páginas. Afinal, qualquer um pode ler e interpretar uma pesquisa, mas e o que dizer do conhecimento que só é adquirido através dos anos de prática? É exatamente por isso que existe o estágio, onde o formando tem a oportunidade de unir o conhecimento teórico adquirido na faculdade com a rotina diária da sua profissão.

Por isso o título dessa obra – muitos dos conhecimentos disponibilizados aqui ainda não têm um respaldo científico ou uma extensa base bibliográfica em que se apoiar, pois são fruto da prática pura e simples. Se por um lado algumas dessas informações e ocorrências ainda não passaram pelo rigor da pesquisa científica, por outro, ocorrem de forma mais ou menos sistemática e repetitiva, sendo uma razoável fonte de informações onde o atleta e o profissional de educação física podem se basear na estruturação do treinamento em musculação.

As informações aqui veiculadas são observações de situações ocorridas com milhares de praticantes, e também testadas na prática pelo autor, em mais de vinte anos vivendo diariamente a realidade da musculação, inicialmente como praticante e posteriormente como praticante e professor.

Os assuntos abordados nessa obra fogem do lugar comum e interessam a todos os envolvidos com musculação – professores e frequentadores de academia. Os temas abordados são tratados sob uma nova ótica, de forma prática e direta, algumas vezes desmistificando conceitos tidos como ponto pacífico, mas que não passam de afirmações sem fundamentação. Mergulhe nessas páginas com a certeza de que irá aprender algo novo.

Lesões na musculação, estruturação de exercícios, equipamento de proteção e cuidados adicionais

LESÕES

A incrível máquina humana é capaz de suportar fortes agressões durante anos a fio e, ao mesmo tempo, pode apresentar uma fragilidade assustadora em algumas situações. O corpo humano pode ser muito forte ou extremamente frágil, dependendo de qual parte estamos nos referindo e da força externa aplicada sobre ele. Um osso de uma pessoa sedentária ou idosa pode ser partir com grande facilidade, enquanto geralmente os tendões são muito mais resistentes, mesmo em pessoas debilitadas.

Na prática desportiva em geral, presenciamos comportamentos de risco que nunca causaram consequências graves, e paradoxalmente, situações de baixo risco que causam grandes danos. Por um lado temos a possibilidade de traumas diretos, como no futebol, onde o risco de se levar uma pancada em qualquer parte do corpo é iminente. Por outro lado, não é o contato corpo a corpo que irá causar a lesão, e sim a repetição extrema de movimentos específicos, que desgastam e lesionam articulações e suas estruturas adjacentes.

Como exemplo, podemos citar os ultramaratonistas, que durante seus treinamentos e após completar as provas, saem aparentemente intactos, ou um jogador de basquete que pesa 100kg e é capaz de saltar tranquilamente inúmeras vezes durante uma par-

tida sem se contundir. Em contrapartida, uma pessoa mais frágil pode quebrar um osso somente ao cair no chão após tropeçar, ou sofrer um grave entorse ao correr apenas poucos metros.

Imagine um jogador de vôlei saindo da quadra aparentemente ileso após jogar 5 sets; ele não pode afirmar categoricamente que não se lesionou, porque os inúmeros saltos que ele deu podem estar levando-o a um evento de fratura por estresse ou artrose de joelhos. Pode ser também que o movimento repetitivo do saque e da cortada iniciem um processo inflamatório na articulação dos ombros ou algo do tipo. E assim ocorre em outros esportes, muitas vezes as lesões não acontecem de forma direta, mas fruto de um somatório de pequenos desgastes.

No futebol, como já citamos, é comum um ou mais atletas se machucarem seriamente durante uma partida, sendo por isso considerado por alguns como um esporte radical, onde o risco de trauma físico é alto. Todo mundo conhece alguém que operou o joelho ou se contundiu seriamente jogando futebol.

E na musculação, como esses traumas acontecem? Antes de começar a estudar a incidência das lesões nos exercícios com pesos, é importante dizer que a musculação é uma atividade que mesmo praticada vigorosamente, apresenta um baixíssimo índice de lesões. Diariamente milhares de pessoas finalizam suas sessões de treinamento na sala de musculação sem absolutamente nenhuma ocorrência traumática; quantos praticantes de outros esportes podem dizer o mesmo?

Estatisticamente as lesões na musculação são de baixa incidência e gravidade; lesões mais sérias, as permanentes, ocorrem muito raramente. O que se deve buscar são exercícios e métodos de treino eficazes, mas principalmente seguros, possibilitando ao praticante longevidade na atividade.

Basicamente, no salão de musculação estamos expostos a traumas no sistema muscular, tendinoso e esquelético, nessa ordem de incidência, sendo na maioria dos casos suaves, algumas vezes imperceptíveis. Traumas graves causados por impactos e contato corpo a corpo não existem, e raríssimas vezes iremos nos

deparar com ocorrências mais graves, como uma luxação.

Tanto é assim, que raramente essa atividade é contraindicada, e mesmo quando isso acontece, muitas vezes a contra indicação é incorreta, fruto da falta de conhecimento profissional que a proibiu. Uma pessoa que não pode praticar musculação também não poderá praticar nenhuma outra modalidade desportiva ou exercício físico, nem mesmo uma caminhada mais prolongada em percurso variado (aclives e declives).

Considerada hoje com a melhor atividade física para pessoas idosas, a musculação é praticada com segurança também por crianças, adolescentes, cadeirantes, obesos, amputados, pessoas com comprometimentos cardíacos, diabéticos, e mais um sem número de doenças ou condições desfavoráveis. Acontece que a modalidade é facilmente adaptável a essas patologias e outras limitações físicas, sendo muitas vezes também terapêutica, coadjuvante nos processos de recuperação, como situações pós-cirúrgicas na área ortopédica (cirurgias de joelho e cotovelo, por exemplo).

Raras modalidades desportivas podem ser praticadas intensamente por pessoas idosas, talvez a natação se equipare à musculação nesse sentido. Algumas pessoas poderão citar corredores fundistas (os de longa distância), o que realmente acontece esporadicamente; afinal, temos exemplos de maratonistas octogenários e até mais idosos. Mas acontece que quase sempre esses atletas iniciaram no esporte já com uma certa idade. É muito improvável que uma pessoa que iniciou seus treinos de corrida com vinte anos de idade permaneça nessa atividade para o resto da vida; o corpo simplesmente não suportará tanto impacto, e mais cedo ou mais tarde alguma lesão séria irá ocorrer e retirar o atleta do esporte. Na natação temos casos isolados de nadadores que sempre estiveram nas piscinas e conseguiram se manter no esporte até idades bem avançadas, alguns até participam de competições de forma recreativa. Mas, como dissemos, são casos isolados. Apenas na musculação vemos inúmeros exemplos de pessoas que estão treinando a todo vapor, já há 40, 50, 60 anos ou mais!

Voltando ao assunto principal, o maior risco de se machu-

car está na execução dos exercícios com técnica incorreta e sobrecarga inadequada; mesmo assim, a musculação se revela tão segura que às vezes são necessários meses nessa situação para o corpo mostrar sinais de que alguma coisa está errada. Quanto mais experiente, mais técnica o musculador adquire, teoricamente diminuindo as possibilidades de lesões por má execução. Em contrapartida, quanto mais forte o praticante fica, maior o risco de lesão por conta das sobrecargas utilizadas.

Assim, esses são dos dois pontos principais aonde o atleta deve focar sua atenção: técnica de execução dos exercícios e sobrecarga utilizada.

Como em qualquer esporte ou atividade física, simplesmente não há como não se expor a lesões quando nos exercitamos. Quanto mais nos movimentamos, até por uma questão de probabilidade, maiores as chances de se machucar; riscos existem e em algum momento algum sinistro poderá ocorrer. Pode ser apenas um dano leve, como uma ligeira distensão muscular, até um dano grave como a ruptura de algum músculo, o que pode representar uma lesão permanente.

Para se trabalhar com segurança, portanto, é necessário estar a par e considerar o histórico de lesões do indivíduo; muitas vezes não se parte do zero, a pessoa ao iniciar o treino com pesos, já traz consigo um variado histórico – lesões permanentes, desgastes e até mesmo doenças crônico-degenerativas –, tudo isso deverá ser levado em conta e tratado com a devida seriedade. Uma vez que o histórico é conhecido, a escolha dos exercícios, métodos de treino e intensidade de treino pode ser feita de forma mais adequada.

Uma situação muito frequente é o praticante que acha que já sabe tudo, não ouve professores e atletas mais experientes, seguindo sua própria rotina sem observar certos cuidados. É justamente visando esclarecer a certos pontos cruciais do treinamento e da execução de exercícios que decidimos escrever esse capítulo. A aplicação de certas medidas de segurança certamente irá evitar acidentes e minimizar lesões, permitindo que o atleta treine em seu pleno potencial, sem se machucar seriamente.