

Musculação

Avaliação, acompanhamento rigoroso, esteróides anabólicos devem ser preocupações constantes para o Profissional que pretende se adequar ao mercado

A Musculação desenvolve a capacidade músculo esquelética (portanto, é uma atividade física anaeróbica), a partir de exercícios contra a resistência ou exercícios em sala de aula.

Os benefícios da Musculação podem ser sentidos em diversos grupos da sociedade. Para os idosos é uma atividade profilática visando a uma melhor qualidade de vida e mais dignidade. No caso dos cardíacos a Musculação é uma atividade preventiva e de recuperação, já que não sobrecarrega o músculo aeróbico. Até para os diabéticos e os hiper-tensos a Musculação pode levar benefícios, podendo ser realizada sob orientação médica.



Prazer ou sacrifício?

Um dos mais conceituados profissionais da área e autor de diversos livros de Musculação e Hidroginástica, o Prof. Ney Pereira, Conselheiro do CREFI/RJ-ES e Coordenador de cursos de Educação Física, acredita numa nova filosofia de trabalho. “Hoje começa a haver uma quebra de modelos também na Musculação. As pessoas estão buscando mais equilíbrio entre a academia e o resto das atividades de sua vida cotidiana.”

Ele alerta que o ganho da massa muscular se dá com a atividade contínua, justamente o contrário do que se difunde amplamente, de que ele se daria a custa de maior sacrifício. Para o Prof. Ney Pereira, o que determina o sucesso na Musculação é a assiduidade do praticante com os exercícios. “Sala de Musculação não é local para sofrimento, mas para o prazer”, define.

O Prof. Ney Pereira adverte ainda, que o aumento da rotatividade das academias é um sintoma de que as pessoas não aceitam mais serem tratadas como robôs. Ele acredita que a possibilidade

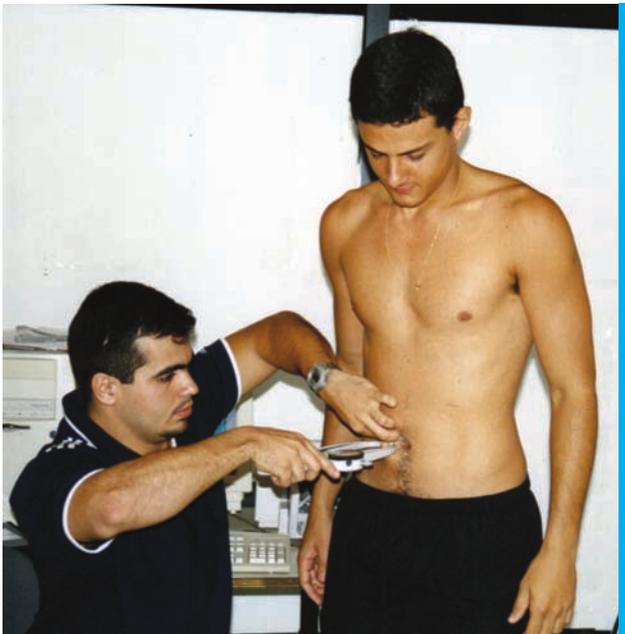
de obtenção de um corpo tido como perfeito deriva de alguns fatores, entre eles a carga genética do indivíduo. “A busca desenfreada de um objetivo puramente estético está trazendo prejuízos à vida social e à saúde das pessoas”, pondera.

Lesões por musculação

De acordo com o Prof. Ney Pereira, ninguém se machuca por executar exercícios. O que normalmente ocorre é a lesão ser ocasionada pela execução inadequada de exercícios, pelo exagero ou pela utilização de alguma técnica indevida. A maioria dos casos de lesões na Musculação ocorre por excesso de sobrecarga de trabalho, o chamado “overtraining”. Daí a importância de um profissional gabaritado estar acompanhando e orientando o praticante.

Proliferação de esteróides anabolizantes

O Prof. Ney Pereira observa que cada academia se organiza para atender a determinados nichos de mercado. A partir daí monta sua estrutura e o perfil de aluno que vai frequentá-la. “É muito



*Avaliação física e funcional
e acompanhamento rigoroso:
cuidados que o mercado
exige do Profissional*



Fisiculturismo

Entrevista com o Presidente da Confederação de Culturismo e Musculação, Sr. Alexandre Pagnani

ORIGEM DA MUSCULAÇÃO

Como matriz que deu origem à musculação, o fisiculturismo como é conhecido hoje, passou a ser definido como esporte em 1946, com os campeonatos de culto ao corpo esculpido. Até então, existiam os concursos de beleza física, conhecidos como Mister Universo. Hoje o culturismo é a sexta modalidade esportiva mais difundida no mundo, com 190 países onde se pratica e existem atletas, dividido em 21 categorias, masculinas e femininas, incluindo as de master.

O Presidente da Confederação de Culturismo e Musculação, Sr. Alexandre Pagnani, calcula que 1.400 atletas brasileiros participem de competições, que acontecem no país desde 1963.

A partir de 1994, o Brasil conquistou todos os campeonatos sul-americanos de que participou e vários campeonatos ibero-americanos, títulos reconhecidos oficialmente pela União das Federações Internacionais, ligada ao Comitê Olímpico Internacional. Na categoria até 65 kg masculino, o Brasil conquistou três títulos mundiais, em 1997, 1999 e 2001.

ESTERÓIDES ANABÓLICOS: PREOCUPAÇÃO CONSTANTE

O Sr. Alexandre Pagnani admite que um dos problemas mais graves no culturismo é o consumo de esteróides anabolizantes, que atribui à falta de uma fiscalização mais eficiente. Segundo ele, um dos problemas que

contribuiu para isso é a “descentralização da Vigilância Sanitária, que não consegue conter a entrada destas drogas em portos e aeroportos”. Ainda assim, ele reconhece que o número de pessoas que lança mão destes produtos diminuiu sensivelmente de alguns anos para cá: “Já tivemos cerca de 90% de atletas que usavam esteróides anabolizantes. Hoje este percentual baixou bastante, para algo em torno de 25% a 30%”. O Sr. Pagnani assessorou o Senador Ney Suassuna para a aprovação da Lei 9.965/2000, que estabelece o controle da venda de esteróides anabolizantes no país.

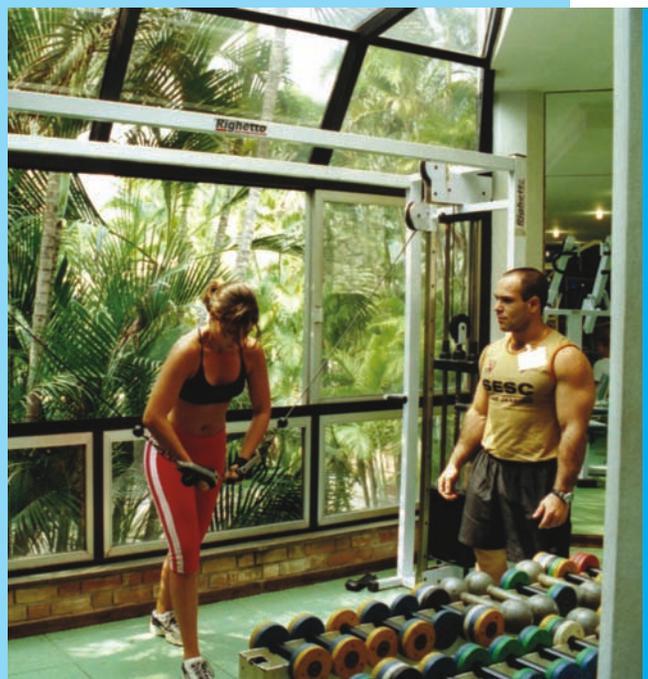
Assumiu, também, a Presidência da Associação Brasileira de Combate ao Doping, fundada em Dezembro de 2001 e que possui médicos especialistas em sua estrutura. A Associação pretende desenvolver com o governo federal e com o apoio do Sistema CONFEF/CREFs uma campanha educativa. Para isso vai lançar mão de manuais explicativos, guias informativos, cartazes educativos e até um disque-denúncia. O objetivo é ressocializar o dependente químico de esteróides anabolizantes.

DESENVOLVENDO A QUALIDADE NO SETOR

Ressaltou as boas relações entre o CONFEF e a CCM. “Agora estamos no aguardo do Parecer do Conselho Federal sobre o reconhecimento dos cursos de capacitação técnica. Queremos que o CONFEF nos ajude a regular o mercado profissional e a por ordem na prática do esporte”, conclui.



Todos os praticantes devem estar sempre sob a orientação de um Profissional de Educação Física



comum vermos adolescentes e jovens até 22 anos freqüentando academias, na expectativa de obter resultados superiores aos que pode e em curto prazo. Quando os resultados não são os esperados começa a procura por “ajuda”, os chamados esteróides anabolizantes”.

Os anabólicos podem trazer benefícios estéticos, mas são uma espécie de maquiagem. Seus resultados fisiológicos são passageiros e só funcionam enquanto se faz uso deles e se pratica atividades físicas exaustivamente, o que cria a dependência e danos à saúde que podem levar até a morte, adverte Pereira. “Ainda se observa profissionais que ensinam como ministrar e prescrevendo esteróides anabolizantes para seus alunos. São como traficantes numa sala de aula ensinando crianças a usar drogas”. Nesse caso, de acordo com ele, a repressão acaba

sendo um mecanismo paliativo para enfrentar o problema. Daí, a importância da presença do formador de opinião, no caso o Profissional de Educação Física, acompanhando o aluno.

“Enquanto a sociedade cultuar os super-heróis e a preponderância da força bruta, o esteróide anabolizante será o ópio das pessoas inseguras”, afirma. Por isso, o que deve ser repensado são os valores dessas pessoas, sentencia. “Eu sei do que estou falando porque sou um ex-usuário”.

Musculação como campo de trabalho

Surgem novas oportunidades no horizonte dos Profissionais de Educação Física que pretendam atuar na área da Musculação. Ele lembra que a terceira idade deve

chegar a 19% da população brasileira nos próximos 20 anos, o que abre um campo fértil de trabalho. Mas sugere que, além da formação universitária, cursos de especialização sejam concluídos, aumentando o conhecimento específico.

O Prof. Ney Pereira acredita que para trabalhar em academia não basta ter curso de especialização, é preciso uma boa experiência profissional. Para isso, deve-se praticar Musculação até que o tempo e o estudo dêem bagagem suficiente ao profissional para ele alçar vôos mais altos nas academias. “Se o profissional quiser ser melhor ainda, deve enxergar e acompanhar outros aspectos relacionados à vida e à sociedade que o cerca: política, filosofia, comunicação, gestão. Enfim, deve procurar um significado maior para o que faz”, recomenda.

Esteróides Anabolizantes

Os esteróides anabolizantes, mais conhecidos como anabolizantes, são drogas relacionadas ao hormônio masculino Testosterona. Eles têm a propriedade de aumentar os músculos e por esse motivo são muito procurados por atletas ou pessoas que querem melhorar a performance e a aparência física.

O primeiro uso não-médico dos esteróides anabolizantes foi feito por soldados alemães na II Guerra Mundial, com o intuito de aumentar a agressividade. Os anos 50 marcaram o início do uso entre atletas competitivos. Mas só nos anos 70, pudemos observar um aumento progressivo do uso de EA entre atletas competitivos e o início do uso entre atletas recreativos, inclusive entre as mulheres. O ano de 1975 ficou marcado pela inclusão dos EA na lista de drogas consideradas “doping” pelo Comitê Olímpico Internacional, sendo o ano de 1988 um marco histórico dessa questão, pois foi quando o atleta Ben Johnson perdeu sua medalha Olímpica em Seul, devido ao uso de EA.

Os esteróides anabolizantes podem ser tomados na forma de comprimidos ou injeções e seu uso ilícito pode levar o usuário a utilizar centenas de doses a mais do que aquela recomendada pelo médico. Frequentemente, são combinados diferentes esteróides entre si para aumentar a sua efetividade. Outra forma de uso dessas drogas é tomá-las durante 6 a 12 semanas ou mais e depois parar por várias semanas e recomeçar novamente.

No Brasil não se tem estimativa deste uso ilícito, mas sabe-se que o

consumidor preferencial está entre 18 a 34 anos de idade e em geral do sexo masculino. Nos USA, em 1994, mais de um milhão de jovens já tinham feito uso de esteróides anabolizantes.

No comércio brasileiro, existem vários medicamentos à base dessas drogas que são utilizados com fins ilícitos. Porém, além desses, existem dezenas de outros produtos que entram ilegalmente no país e são vendidos em academias e farmácias. Muitas das substâncias vendidas como anabolizantes são falsificadas e acondicionadas em ampolas não esterilizadas, ou misturadas a outras drogas.

Alguns usuários chegam a utilizar produtos veterinários à base de esteróides, sobre os quais não se tem nenhuma idéia sobre os riscos do uso em humanos.

Efeitos diversos

Alguns dos principais efeitos do abuso dos esteróides anabolizantes são: tremores, acne severa, retenção de líquidos, dores nas juntas, aumento da pressão sanguínea, HDL baixo (a forma boa do colesterol), icterícia e tumores no fígado. Além desses, aqueles que se injetam ainda correm o perigo de compartilhar seringas e contaminar-se com o vírus da AIDS ou hepatite.

Outros efeitos

Além dos efeitos mencionados, outros também graves podem ocorrer:

- No homem: os testículos diminuem de tamanho, a contagem de espermatozóide é reduzida, impotência, infertilidade, calvície, desenvolvimento de mamas, dificuldades ou dor para urinar e aumento da próstata.

- Na mulher: crescimento de pêlos faciais, alterações ou ausências de ciclo menstrual, aumento do clitóris, voz grossa, diminuição de seios.

- No adolescente: maturação esquelética prematura, puberdade acelerada levando a um crescimento raquítico.

O abuso de anabolizantes pode causar ainda uma variação de humor, incluindo agressividade e raiva incontroláveis, que podem levar a episódios violentos. Esses efeitos são associados ao número de doses semanais utilizados pelos usuários.

Usuários, frequentemente, tornam-se clinicamente deprimidos quando param de tomar a droga. Este é um sintoma de síndrome de abstinência que pode contribuir para a dependência.

Ainda podem experimentar um ciúme patológico, extrema irritabilidade, ilusões, podendo ter uma distorção de julgamento em relação a sentimentos: invencibilidade, distração, confusão mental e esquecimentos.

Devido a todos esses efeitos, o Comitê Olímpico Internacional colocou 20 esteróides anabolizantes e compostos relacionados a eles, como drogas banidas, ficando o atleta que fazer uso deles sujeito a duras penas.

Os principais esteróides anabolizantes são: oximetolona, metandriol, donazol, fluoximetil testosterona, mesterolona, metil-testosterona, sendo os mais utilizados no Brasil: a testosterona e nandrolona.

Extraído: site do CEBRID (Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas)



*grupos especiais merecem
atenção e dedicação redobradas
por parte do Profissional
de Educação Física*



O Profissional de Educação Física deve alertar seus clientes a respeito dos cuidados básicos para quem quer praticar a Musculação

- 1) Procurar um médico para fazer uma avaliação do seu estado de saúde;
- 2) Escolher um local legalmente credenciado, investigando se todos os aspectos relacionados à formação profissional foram cumpridos;
- 3) Saber se os Profissionais de Educação Física foram preparados teórica e academicamente com os conhecimentos necessários para prescreverem atividades com segurança;
- 4) Observar se o Profissional acompanha todo o seu estado físico no sentido funcional, numa relação permanente com o seu aluno;
- 5) Procurar adequar as atividades que pretende praticar ao seu estilo de vida e às suas necessidades, sem abrir mão do prazer;
- 6) Mudar de local ou de Profissional caso não esteja se sentindo bem;
- 7) Não encarar a Musculação como um fardo a carregar, mas como algo que lhe traga a sensação de que você está cuidando da sua saúde e de que os momentos na academia estejam lhe proporcionando prazer;
- 8) Procurar uma academia que não esteja voltada exclusivamente para a técnica e o pragmatismo da atividade física, mas que se preocupe com vários aspectos, como a música, a luminosidade, a higiene, o ambiente e outros detalhes importantes para se sentir bem.



*As fotos utilizadas nesta matéria
foram cedidas pelo Setor de Musculação
do SESC/Tijuca-RJ*



Com vasta experiência na área do treinamento contra-resistência, o Dr. Fleck delinea programas de treinamento com base científica e, ao mesmo tempo, exequíveis na prática. Considerado o Cientista do Esporte de maior destaque em 1991, é o Professor Titular do Departamento de Ciências do Esporte do Colorado College (EUA) e já atuou junto a diversos atletas e técnicos, assim como participou do projeto da Estação Orbital Internacional, junto à NASA.

E.F.: Existe alguma novidade no treinamento de força destinado à terceira idade?

Steven Fleck: Não existe muita novidade nesta área. Cada vez mais é maior o número de experiências com esta faixa etária, pela preocupação deste grupo manter sua qualidade de vida, as funções e as atividades diárias. É cada vez mais comprovada a importância do treinamento com peso para manter a massa magra que você perde com o decorrer da vida e, principalmente, para manter e aumentar o metabolismo basal, que é um dos principais causadores do aumento do ganho de peso e ter um maior percentual de gordura. O que se tenta fazer? Na terceira idade você tem uma perda de massa magra, perda de peso em função da perda da quantidade de músculo, um aumento da gordura e uma diminuição da atividade física. Se você mantiver essa massa magra você vai se alimentar melhor e manter as suas funções diárias. Um dos problemas a enfrentar é que as pesquisas demonstram que numa comparação de treinamento de peso entre o homem e a mulher há uma dificuldade muito grande da mulher ganhar massa muscular.

E.F.: O que existe de novidade no caso de treinamento para jovens?

Steven Fleck: Não há problema algum em trabalhar com essa faixa etária. Com certeza o trabalho pode ser realizado com bastante segurança e principalmente com eficiência. Mas tem que ser supervisionado para saber a quantidade de carga adequada e a técnica de exercício apropriado.

E.F.: Em se tratando de dois momentos da vida que exigem mais atenção, um de formação e outro de manutenção, que cuidados deve ter um profissional no exercício de sua função?

Steven Fleck: Com os indivíduos de terceira idade além da parte técnica é preciso ter cuidado com a escolha do equipamento, já que alguns podem ser inadequados para essa faixa de idade. No caso de um legpress numa posição horizontal, por exemplo, seria difícil a pessoa idosa levantar do equipamento. Alguns aparelhos têm um tipo de ajuste de arruela que exigem pressão de força.

E.F.: Quais diferenças existem entre o trabalho de musculação realizado nos Estados Unidos e no Brasil?

Steven Fleck: Na questão prática acredito que os profissionais brasileiros estão muito bem habilitados, sabem trabalhar. A diferença é que existem linhas de equipamentos e marcas diferentes. Mas acho que o trabalho é muito bem realizado aqui no Brasil.

E.F.: Nos Estados Unidos não existe a obrigatoriedade de regulamentação profissional como no Brasil. Qual a sua opinião sobre isso?

Steven Fleck: É importante as pessoas terem a certeza de que estão trabalhando com eficiência. Pressupõe-se que um profissional registrado é um profissional gabaritado a exercer sua função.

