

— Guia anabólico —

Para construção de massa muscular



AUTORIDADE
FITNESS

e Nut. Gabriela Pereira



ÍNDICE

Introdução	03
Composição corporal	03
Somatotipo	04
Anabolismo vs. Catabolismo	08
Mitos e erros na hipertrofia	09
Estabeleça metas reais	14
Escolha dos alimentos	15
Suplementos	17
Refeições pré e pós treino	21
Dicas práticas	24
Receitas	28



COMPOSIÇÃO CORPORAL

O corpo humano é composto, basicamente, por dois compartimentos: massa livre de gordura (massa magra) e massa gorda. A massa magra inclui massa muscular, massa óssea, sangue, pele e órgãos. Quando falamos em ganho de massa magra, por meio de exercícios físicos, nos referimos, principalmente, ao aumento da massa muscular e do volume sanguíneo.

O desenvolvimento da massa muscular depende de muitos fatores. Além do sexo e do perfil hormonal, são determinantes o tipo físico, o estado nutricional, o tipo de treino e o nível de desempenho praticado no exercício.

O músculo é um tecido metabolicamente ativo, que precisa de energia a todo o momento apenas para se manter, ou seja, quanto maior a sua massa muscular, menor será a chance de acumular gordura corporal.



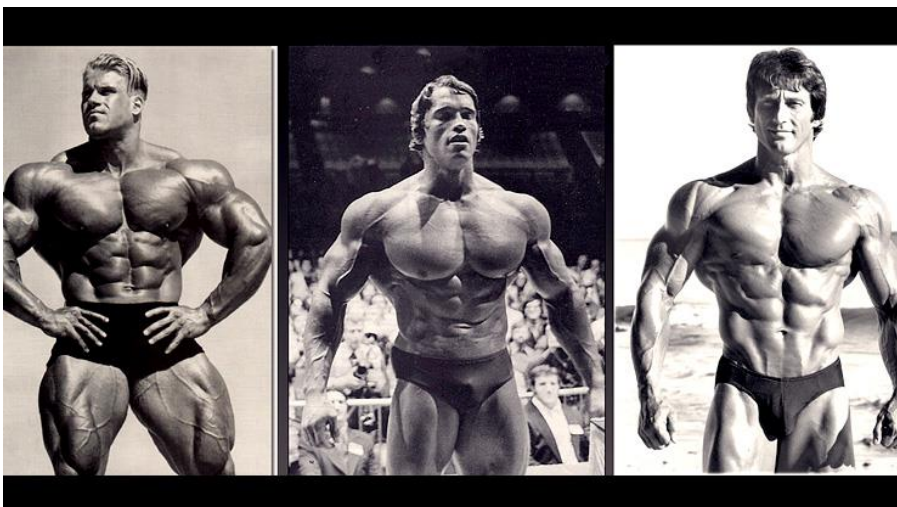


SOMATOTIPO

William H. Sheldon introduziu o conceito de tipos de corpo, ou somatotipos, na década de 1940. A partir de então profissionais têm usado o somatotipo para elaborar planos de alimentação e treinamentos eficazes e individualizados a partir dos resultados obtidos pelo teste no que chamamos de “somatocarta”.

Todo mundo tem, embora não seja totalmente nítido, as três categorias relacionadas. Essas classificações são bastante generalizadas, podemos ter características de dois ou até mesmo dos três somatotipos ao mesmo tempo.

As pessoas nascem com um tipo corporal herdado com base no quadro esquelético e composição corporal. O quadro esquelético é permanente, faz parte do biotipo de cada um. Já, a composição corporal é modificável. A maioria das pessoas são combinações únicas dos três tipos de corpo: ectomorfo, mesomorfo e endomorfo.



INTRODUÇÃO



SOMATOTIPO

Ectomorfos são altos e magros, com pouca gordura corporal, e pouco músculo. Geralmente têm maior dificuldade em ganhar peso. As marcas e curvas do corpo não são bem definidas.

Pessoas classificadas principalmente como ectomorfos podem se tornar endomorfos ao levar uma vida de sedentarismo ou mesomorfos quando segue uma vida regrada de alimentação e treino.

A composição corporal é modificável, porém, o biotipo de um ectomorfo é ter pouca gordura e pouco músculo, logo, este indivíduo terá sempre maior dificuldade no desenvolvimento de massa muscular e maior facilidade de perder músculo, quando comparado à indivíduos de outros somatotipos.

INTRODUÇÃO



SOMATOTIPO

Endomorfos geralmente têm braços e pernas curtos e uma grande quantidade de massa em seu corpo – tanto gordura quanto massa magra. Sua massa corporal pode dificultar a capacidade de competir em esportes que exigem altos níveis de agilidade ou velocidade, como exercícios aeróbicos com o peso do corpo e corrida.

Exercícios resistidos, como levantamento de peso e musculação são perfeitos para um endomorfo. Eles podem ganhar massa muscular facilmente e perder esta condição rapidamente se o treinamento parar, com maior tendência ao acúmulo de gordura, neste caso.

INTRODUÇÃO



SOMATOTIPO

Mesomorfo é o somatotipo que mais supera em força, agilidade e velocidade entre os três tipos de composição corporal. Sua estatura e estrutura corporal medianos aliados à tendência de ganho acelerado de massa muscular e força fazem destes indivíduos excelentes candidatos a alcançar o topo de qualquer modalidade esportiva.

Geralmente possuem baixos percentuais de gordura corporal e perdem gordura com a mesma facilidade que ganham músculo. Têm um corpo com desenho bastante definido, podendo atingir somatotipos corporais tão semelhantes a um endomorfo, quanto a um ectomorfo, dependendo do tipo de treino que exerce.



ANABOLISMO VS. CATABOLISMO

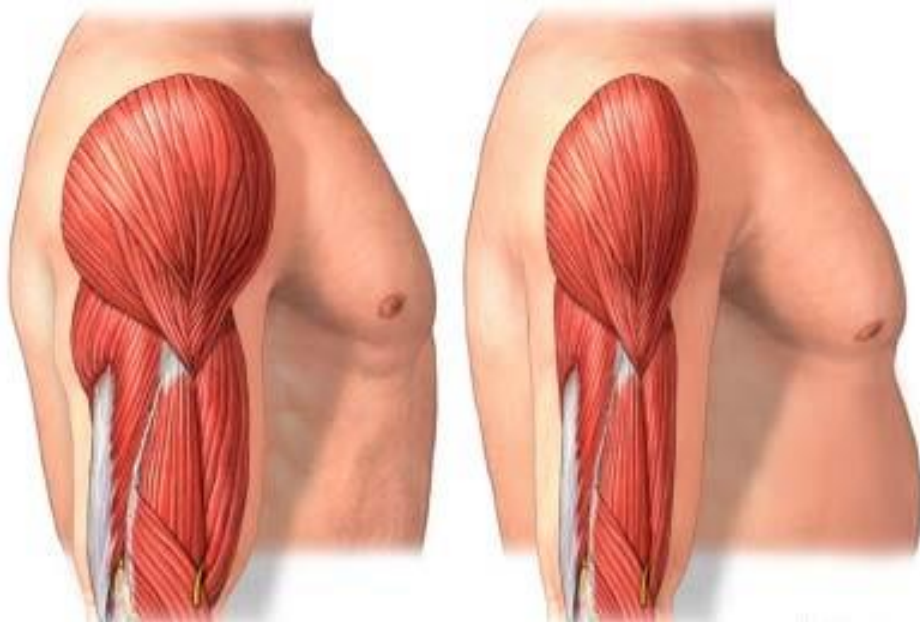
Tanto um quanto outro são reações naturais do metabolismo. O anabolismo refere-se à síntese de compostos estruturais (como massa muscular, por exemplo) e funcionais (enzimas e hormônios). É a reação fundamental de reparação celular do metabolismo.

Catabolismo é a degradação de substâncias – proteínas, gorduras e carboidratos - para geração de energia que garantirá todas as ações vitais do corpo, como respiração, manutenção da temperatura e homeostase corporal e das atividades cerebrais.

O anabolismo precisa de energia para acontecer, logo, se esta energia não for fornecida por nutrientes provenientes dos alimentos, o anabolismo dependerá do catabolismo, prejudicando assim o desenvolvimento da massa muscular e possibilitando ainda mais o depósito de gorduras.

Anabolismo

Catabolismo





MITOS E ERROS NA HIPERTROFIA

Alguns comportamentos alimentares que passeiam pelas academias podem, ao invés de ajudar na construção muscular, prejudicar o ganho de massa.

Conheça alguns dos principais deslizes que devem ser evitados para facilitar o funcionamento do seu corpo e o desenvolvimento muscular.



ELIMINAR OS CARBOIDRATOS DAS REFEIÇÕES

Os carboidratos participam do fornecimento mais rápido de energia ao corpo. Para existir crescimento muscular sem perdas, a união de carboidratos e proteínas é uma regra de ouro. Quando consumidos imediatamente após o treino, por exemplo, elevam os níveis de insulina, o que ajuda a restaurar o glicogênio muscular e estimula a produção do hormônio do crescimento. Eles também ajudam no transporte de aminoácidos, garantindo sua disponibilidade para a síntese de novas proteínas musculares, ou seja, construção muscular.



CONSUMIR PROTEÍNAS EM EXCESSO

De fato, proteínas são excelentes substratos para desenvolver músculos, mas seu corpo só pode absorver uma certa quantidade de proteínas durante o dia, eliminando parte do que não foi absorvido pelos rins e armazenando outra parte sob forma de gorduras e glicogênio. Para saber a quantidade de proteínas ideal para o seu desenvolvimento, procure um(a) nutricionista.



BASEAR SUAS REFEIÇÕES EM FRANGO E BATATA DOCE

A união destes alimentos forma uma excelente fonte de energia para sua construção muscular, mas não a única. A monotonia alimentar, além de tirar o prazer de comer, pode acarretar num déficit nutricional de vitaminas e minerais importantes para a prática dos exercícios, contrações musculares e velocidade de crescimento muscular.



ACREDITAR QUE TEM METABOLISMO LENTO

Essa é sem dúvida a frase mais ouvida pelos profissionais da saúde quando um cliente não consegue atingir seus objetivos. O seu metabolismo não é o culpado por você não conseguir se planejar e se disciplinar entre treinos e dieta suficientemente adequados para obter resultados. Tenha paciência, mantenha o foco e saiba que a construção muscular é uma tarefa muito mais árdua do que o emagrecimento. Algumas pessoas tem mais facilidade do que outras, mas isso não significa que você não possa desenvolver massa muscular. Respeite sua individualidade e conheça os seus limites.



IGNORAR AS CALORIAS

Sim, os nutrientes que você está ingerindo são muito mais importantes do que a quantidade de calorias das suas refeições, mas você não pode ignorar o fato de que toda caloria ingerida vira energia e o balanço energético é essencial no ganho de peso saudável. Comendo em excesso você pode ganhar gordura e comendo menos do que o necessário, pode emagrecer e perder/deixar de ganhar massa muscular, além de gordura. O equilíbrio entre quanto você come e o quanto você treina é essencial. Não passe fome, mas também não exagere.



DORMIR POUCO

Muitos hormônios envolvidos nas reações anabólicas são liberados durante as fases do sono. Entre eles, o hormônio do crescimento, sem o qual é quase impossível construir novas fibras musculares. Além disso, quando não dormimos o suficiente, hormônios catabólicos, como o cortisol e os hormônios T_3 e T_4 produzidos pela tireoide são produzidos em maior quantidade para manutenção do corpo em situações de risco. Ou seja, a falta de um sono noturno não só prejudica o ganho de massa muscular como também pode degradar a musculatura já adquirida para produção de energia e gorduras.



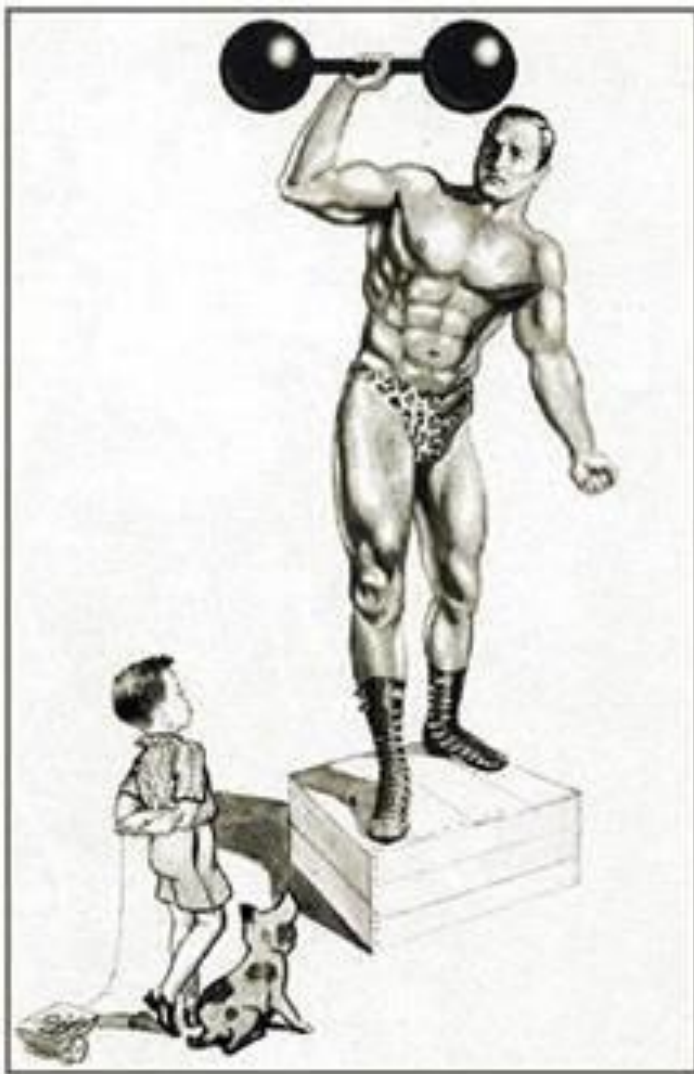
DEIXAR A ÁGUA DE LADO

Muitas vezes quando o assunto é ganho de peso a hidratação é deixada um pouco de lado devido à frequência de refeições durante o dia e o tempo de digestão para tomar água nos momentos certos. Saiba que o tecido muscular desidrata muito facilmente, especialmente quando é um músculo ativo (treinado). E “retira” água de outros tecidos para se hidratar, principalmente dos ossos e cartilagens. A falta de água pode colaborar para o desenvolvimento de lesões, especialmente em regiões articulares, além de prejudicar o funcionamento de órgãos excretores que são muito utilizados durante o processo de hipertrofia, como os rins e o fígado.



USAR SUPLEMENTOS DE MANEIRA INDISCRIMINADA

Suplementos alimentares servem para suplementar algum nutriente que porventura não está na sua forma mais completa e absorvível em uma refeição. Não deve ser utilizado como alimento principal no seu ganho de massa. Tenha em mente que o que vai realmente te ajudar a construir massa muscular é o seu desempenho durante os treinos de resistência, e não um *shake* de proteínas ou hipercalórico industrial, com substâncias sintéticas que o seu metabolismo demora mais tempo para assimilar do que os nutrientes dos alimentos de verdade.



DEFINA METAS REAIS

Sem sombra de dúvidas, estabelecer metas claras de quem somos e quem nós queremos nos tornar é o primeiro passo para iniciar um caminho definitivo para a mudança corporal. Você deve visualizar essa mudança ao se olhar no espelho. Mas visualize você mesmo. Não coloque sua cabeça em um corpo de Schwarzenegger porque nem mesmo ele é realmente aquilo tudo.

Entenda que nosso corpo funciona como um automóvel: se você quiser manter as peças originais de fábrica e desfilar exibindo uma lataria que só você pode ter, deve conhecer os limites do seu motor e saber que um carro não vira caminhão.

Estabeleça metas graduais de ganho de força e massa muscular. A cada conquista essa meta sobe mais e quando você se dá conta, já dobrou a meta e já está chegando nela de novo. Seu corpo funciona por adaptações, então deixe-as acontecer e vá modificando aos poucos.



ESCOLHA DOS ALIMENTOS

A escolha dos alimentos é, talvez, a etapa mais importante no seu processo de hipertrofia. Como vimos até aqui, os alimentos podem tanto induzir como frear o processo anabólico.

É imprescindível que você tenha na sua dieta proteínas de alto valor biológico (AVB), que são compostas por todos os aminoácidos essenciais que só conseguimos pela alimentação. Quanto mais alto o valor biológico das proteínas, maior sua digestibilidade, absorção e aproveitamento. Alimentos de origem animal são todos de AVB.

Para calcular o valor biológico do alimento, basta multiplicar a quantidade de proteína em gramas do alimento pelo seu fator de utilização, que é:

- Proteína de cereal = 0,5
- Proteína de leguminosa = 0,6
- Proteína animal = 0,7



Carboidratos integrais também são importantíssimos neste processo, pois compõe uma gama de vitaminas e minerais envolvidos no transporte de aminoácidos para dentro das células, ou seja, colaboram para a construção mais acelerada de massa muscular.

Algumas opções de carboidratos simples como leite integral, iogurte e melado podem ser úteis em momentos pós treino, pois estimulam a rápida restauração dos estoques de glicogênio. Mas muito cuidado com as quantidades, em excesso induzem ao acúmulo de gorduras.

Alimentos que unem proteínas e gorduras como peixes, oleaginosas, abacate e coco são excelentes opções para incluir em lanches e sair um pouco da rotina alimentar. Podem ser utilizados em vitaminas, receitas doces e salgadas e especialmente na ceia, pois previnem o catabolismo e estimulam processos anabólicos.

A grande maioria destes alimentos são ótimas fontes de vitamina E e ômega 3 e 6, fortalecendo o sistema imunológico, prevenindo lesões e estimulando a remodelação de fibras musculares inflamadas pelo exercício.

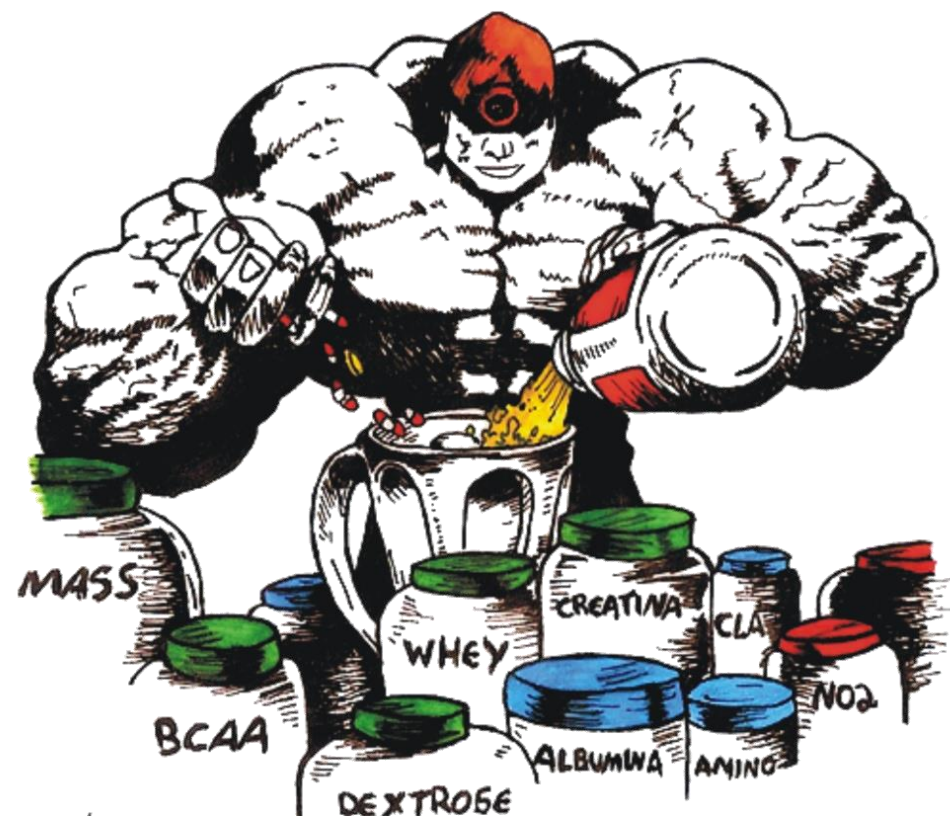


SUPLEMENTOS

Muitos estudos classificam como ergogênicos os suplementos que aprimoram o desempenho muscular durante os exercícios e/ou a recuperação no pós treino.

Entretanto, nem todos os suplementos comercializados possuem comprovação de eficácia e a matéria prima utilizada em cada um é de extrema importância na escolha entre os tipos de suplemento estudados.

Busque sempre marcas que investem em testes de pureza e não esqueça que suplemento é um produto industrializado e contém substâncias sintéticas que podem até prejudicar seus resultados.





SUPLEMENTOS

Na hora de decidir sobre o uso/tipo de suplemento, você deve levar em conta as suas necessidades nutricionais individuais e o horário de ingestão do suplemento. Exercícios prolongados (> 1 hora) de moderada a alta intensidade podem ser beneficiados pelo uso de suplementos.

Quanto às necessidades energéticas, o seu desempenho durante os treinos de força é fundamental para decidir quantas calorias devem ser ingeridas por dia e como deve ser distribuída essa energia. Um(a) nutricionista pode te auxiliar com propriedade neste aspecto.

Com relação aos suplementos hiperproteicos, deve-se atentar para o tipo de proteína – fonte principal – pois os processos utilizados para isolar as proteínas tornam essas menos biodisponíveis, ou seja, menos disponíveis para quebra e absorção. Alimentos serão sempre melhores opções neste aspecto.

Suplementos de proteína podem ajudar tanto na construção quanto na recuperação muscular, especialmente aqueles ricos em BCAAs (aminoácidos de cadeia ramificada), como os chamados *whey protein*, provenientes do soro do leite.

Dentre os termogênicos, a cafeína é o único reconhecido no Brasil com alguma eficácia. Deve ser administrado no máximo 8 mg por kg de peso corporal, preferencialmente até o meio dia.



SUPLEMENTOS

Com relação a vitaminas e minerais, não é recomendado pela ciência a utilização de polivitamínicos e/ou multiminerais, com exceção do uso de cada substância individualmente por indivíduos que possuem alguma deficiência que possa prejudicar o desempenho nos treinos (anemia ou osteoporose, por exemplo).

Geralmente uma alimentação adequada para o seu peso corporal deverá suprir as necessidades diárias recomendadas de vitaminas e minerais sem sobrecarregar os órgãos responsáveis pela eliminação dos excessos. A absorção da forma natural dessas substâncias é mais bem recebida pelo metabolismo do que as sintéticas.

A principal recomendação para praticantes de exercícios de moderada a alta intensidade e duração é beber água. A perda de 2% do peso corporal após um treino já representa desidratação, o que pode ocasionar vários problemas de saúde como insuficiência renal e intoxicação hepática, além de prejudicar a absorção de nutrientes pelo tecido muscular.

É muito importante lembrar que, apesar de ser um músculo cardíaco, o coração também é um músculo e também sofre com a desidratação. Infarto, problemas de pressão e até a morte podem ser resultados da falta de água no organismo.



SUPLEMENTOS

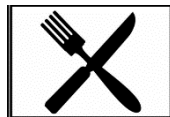
Algumas marcas de bebidas isotônicas contêm níveis adequados de carboidratos e eletrólitos que pode ser útil para quem treina por 60 minutos ou mais em alta intensidade. Assim como os suplementos de carboidratos.

Atenção para misturas de carboidratos que incluem frutose (xaropes) entre os ingredientes: apesar de ser um açúcar de alto índice glicêmico, importante na restauração da energia muscular, a frutose pode minimizar a absorção de outros componentes da fórmula e provocar desconfortos gástricos.

Estudos demonstram que a ingestão de 6 a 20 g de proteínas de AVB em conjunto com 30 a 40 g de carboidratos de alto índice glicêmico em até 3 horas após o exercício ou minutos antes podem estimular a síntese proteica, ou seja, aprimoram a construção muscular.

Ainda sugerem a adição de creatina monohidratada aos suplementos de carboidrato + proteína para quem pratica com regularidade treinamentos de força, para facilitar o ganho de força e aumento na composição corporal magra.

Consulte um(a) nutricionista para ser orientado sobre a sua necessidade e quais horários deve ser administrado tal suplemento.



REFEIÇÕES PRÉ E PÓS TREINO

Antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, você deve ter em mente a resposta para uma importante questão:

QUAL É O SEU PRINCIPAL OBJETIVO?

Pois essa resposta é o que vai determinar o tipo de alimentação que você deverá ter antes e após os treinos diários.

Como nosso foco é baseado no desenvolvimento de massa muscular, as orientações deste guia serão conforme este objetivo.

Alterar a composição corporal não é uma tarefa fácil e necessita de muita determinação e disciplina, tanto para ganhar quanto para perder peso.

A alimentação de quem está focado no ganho de massa magra deve ser diferente da alimentação comum. A começar pela frequência. Pessoas que querem desenvolver massa devem comer mais do que quem quer apenas manter ou perder peso.

Fazer entre 5 e 6 refeições por dia é o mais indicado pelos profissionais da área.



Alimentos fonte de proteínas (preferencialmente magros) são recomendados para o desenvolvimento e restauração muscular. Porém, fatores como intensidade do exercício, sono e ingestão calórica interferem na absorção de proteínas.

Carboidratos complexos são importantes para garantir energia muscular e ter mais força e resistência durante os treinos.

Carboidratos de alto índice glicêmico (≥ 70) são úteis para restaurar os estoques de energia muscular depletados durante o treino.

Quando se trata de treinos de alta performance, a presença de alimentos fonte de boas gorduras é fundamental para a produção de alguns hormônios anabólicos como a testosterona, por exemplo.

Mas muito cuidado na escolha desses alimentos! Gorduras hidrogenadas – presente principalmente em alimentos industrializados prontos para o consumo e nas margarinas – podem contribuir para o desenvolvimento de doenças relacionadas à funções cardíacas e metabólicas.



A distribuição de calorias do programa alimentar de quem quer ganhar massa muscular deve ser baseada nos horários de treino.

Para garantir um bom desempenho durante os treinos e uma melhor recuperação após, a ingestão de 20% do total de calorias ingeridas no dia até 1 hora antes do treino e mais 20% em até 3 horas depois são indicações que podem ser generalizadas.

Sempre lembrando da importância de conhecer o seu corpo, seus limites e capacidade gástrica para melhor atuação durante o treino.

Para quem se exercita pela manhã, a última refeição do dia é de extrema importância, pois garante os estoques de energia muscular para o treino.

As proteínas devem ser distribuídas ao longo do dia e fazer parte de todas as refeições. Quando houver a impossibilidade de consumir uma fonte natural de proteínas, seja pelo deslocamento, ou falta de tempo, a suplementação deste nutriente é bem vinda.

Não existe uma regra exata de quantas calorias ou quanto de proteínas deve ser ingerido diariamente. Assim como as nossas digitais, o metabolismo e composição corporal de cada um é exclusivo.



DICAS PRÁTICAS

1

PLANEJE SUA ALIMENTAÇÃO DO DIA TODO COM ANTECEDÊNCIA

Organização é parte da sua dedicação para atingir seus objetivos. Prepare suas refeições com antecedência. Monte marmitas para a semana toda, com as principais refeições e não use a falta de tempo como desculpa para sabotar sua dieta. Seus resultados só dependem de você.

2

MANTENHA O FOCO NO SEU OBJETIVO FINAL E NÃO SE SABOTE

A dieta é sua ferramenta mais importante, além do treino, para atingir seus objetivos. A disciplina e a paciência são dons que você deve manter durante cada degrau atingido. Pensamentos sabotadores virão à sua mente, especialmente quando você der um mínimo deslize. Não se sabote. Aceite o deslize, levante a cabeça e recomece imediatamente.

3

EVITE O CONSUMO REGULAR DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

O álcool fornece quase o dobro de calorias do que os carboidratos e as proteínas, a diferença é que são calorias vazias, que atrapalham a absorção de outros nutrientes e favorecem o acúmulo de gordura nos órgãos.



4

EVITE CONSUMIR REFRIGERANTES, *FAST FOODS* E DOCES INDUSTRIALIZADOS TODA SEMANA

Nosso metabolismo tem memória. Ele se adapta a toda e qualquer situação que acontece repetidamente. Essas adaptações acontecem em média a cada 2 semanas, portanto tudo o que você fizer semanalmente, será semanalmente “cobrado”, com desejos e sinais emocionais que representam a vontade do seu organismo pela mesma quantidade e qualidade de nutrientes que você habitualmente fornece.

5

MANTENHA UM REGISTRO DAS SUAS CONQUISTAS

Você deve ser o seu maior torcedor. O seu maior fã. Manter registros – seja por foto, escrevendo, publicando em redes sociais ou como for mais do seu estilo é uma forma de se manter no topo. Quando você estiver se sentindo cansado, fraco, achando que seus resultados não estão aparecendo conforme o esperado, lá estará um registro de um bom momento que deu certo. E se você fez dar certo uma vez, dará certo quantas vezes você tentar fazer.



6

NÃO UTILIZE SUBSTÂNCIAS QUE VOCÊ NÃO CONHECE

Muitas vezes a pressa será inimiga da perfeição. Você terá resultados reais quando se manter dentro da sua realidade metabólica. Por isso o fato de estabelecer metas reais é tão importante. Há substâncias que podem – e realmente o fazem – acelerar os processos anabólicos. Entretanto são substâncias que não pertencem ao seu corpo, te trarão resultados visivelmente surreais que a longo prazo podem resultar no aparecimento de doenças metabólicas e estéticas. Não se torne um escravo do seu corpo. Respeite-o e os resultados virão.

7

BEBA ÁGUA

Estamos mesmo insistindo nessa tecla pra garantir que você compreenda a importância de beber água. Para os processos anabólicos acontecerem o seu corpo utiliza muita água das células e cabe a você repor para evitar esforço desnecessário dos órgãos. Tenha sempre uma garrafa junto com você, dentro do seu campo de visão. Coloque despertar o celular a cada 40 minutos para te lembrar de tomar água. Inicialmente atitudes assim podem ser suas grandes aliadas para desenvolver este hábito.



8

PREPARE SEU PRÓPRIO ALIMENTO

Cozinhar e envolver-se na cozinha melhora sua relação com os alimentos e a alimentação. Você vai melhorando a cada refeição que prepara, isso pode te estimular a buscar receitas e pensar na sua dieta como parte do seu dia e da sua vida.

9

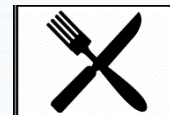
MASTIGUE COM CALMA. COMA SEMPRE SENTADO.

Solte os talheres no prato depois de levar o alimento à boca. Mastigue sem pressa. Só torne a pegar os talheres depois de engolir o alimento e faça tudo de novo. Incluir o momento da refeição na sua agenda é uma habilidade que você deve desenvolver. Jamais “engula” o alimento por falta de tempo. Sua digestão e absorção dos nutrientes depende disso, além de outros fatores. Sente-se e coma, ou deixe pra comer quando puder sentar.

10

LEIA ESTE GUIA QUANTAS VEZES FOREM NECESSÁRIAS.

Você não está sozinho. Uma legião de acompanhantes está por trás deste projeto com você e o seu sucesso também é nosso. Por isso, volte aqui e leia quantas vezes for preciso este guia, pois essas dicas e orientações podem te ajudar.



RECEITAS

