



PORQUE É QUE NÃO GANHO FORÇA OU MASSA MUSCULAR ?

Renato Costa

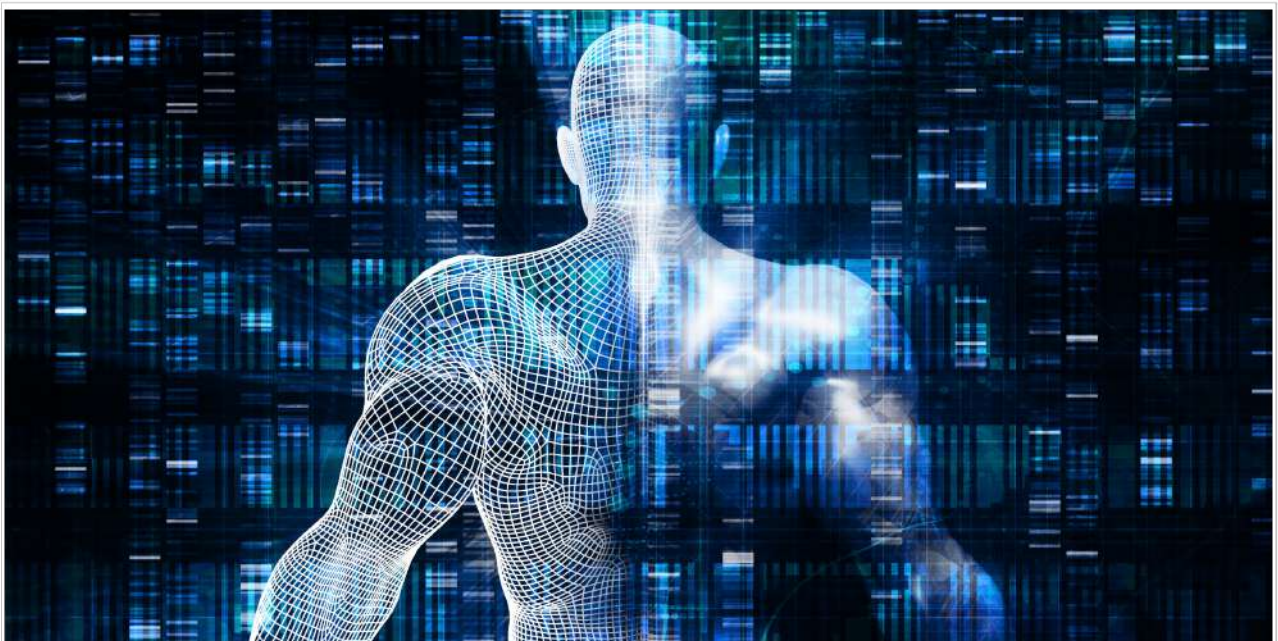
Setembro, 2021

PORQUE É QUE NÃO GANHO FORÇA OU MASSA MUSCULAR ?

Nem todas as pessoas ganham massa muscular ou força com a mesma facilidade, e muitas vezes há algumas que parece que, por muito que treinem, nunca conseguem evoluir. Se és uma delas este artigo é para ti!

Vários fatores podem afetar e interferir com a tua capacidade de evoluir no mundo do treino de força e musculação.

Potencial de treino- Potencial genético para produzires e desenvolver força e hipertrofia em resposta a um regime de treino específico (distribuição e quantidade de tipos de fibras (rápidas ou lentas), eficiência metabólica, hormonas);



Eficiência Neuromuscular- Eficiência e intensidade com que ativamos as nossas fibras musculares, dependendo de sermos mais ou menos eficientes o treino deve ser programado de maneira diferente se queremos atingir o nosso máximo potencial;

Eficiência biomecânica- Eficiência das alavancas do nosso corpo, afetado pelas articulações, comprimentos dos ossos, distancia de inserção dos tendões, arquitetura das fibras nos músculos. Uma alavanca mais ou menos eficaz poderá ser favorável ou não para conseguir levantar mais carga em certos movimentos.

Fatores psicológicos- O nosso estado emocional, motivação, concentração, preocupações, vai influenciar como encaramos o treino e a nossa performance nesse dia, influenciando a longo prazo os resultados;

Dor ou medo da dor- Ter medo de sentir dor durante o exercício ou não tolerar bem essa sensação pode ser algo que limite a performance, quando existe necessidade de ir até ao limite;



Lesão ou medo de se lesionar- Ter uma lesão ou medo de se lesionar, tal como a dor, é um fator que poderá limitar a nossa performance no treino;

Fadiga- Este vai ficar para um artigo inteiro, por isso fica a curiosidade, apesar de ser possível deduzir o porquê de ser um fator determinante;

Nutrição- Para o músculo recuperar, produzir energia, ficar mais forte, ganhar volume, precisa de um aporte de calorias que favoreça estes objetivos. Não só em quantidade, mas em qualidade, sendo importante uma

adequada quantidade tanto de macronutrientes (proteína, gordura, hidratos de carbono) como de micronutrientes (vitaminas e minerais)

Hidratação- O nosso corpo não só é constituído por uma grande quantidade de água como esta é necessária para o bom funcionamento de vários processos no nosso corpo, desde a contração muscular a processos cognitivos. Uma má hidratação pode estar a influenciar bastante a tua performance no treino e a tua qualidade de vida;

Treino- Um dos fatores de não estares a evoluir pode ser simplesmente porque não estas a fazer o treino certo para ti, ou porque andas a copiar o treino dos outros (o que funcionou para um não quer dizer que vá funcionar para ti) ou não treinas de uma forma estruturada que respeite os princípios de treino, faltando o planeamento e observação do que tens feito ou não que possa estar a bloquear a tua evolução;



Sono- Há quem diga que o sono é a nossa droga de aumento de performance natural e das mais fortes que existem, vou deixar por aqui, porque se quiseres saber mais sobre o sono temos um artigo muito bom no site para ires ler;

Estilo de vida- Aqui podemos englobar muita coisa do que já falamos, desde o sono, nutrição, hidratação, exposição ao sol e higiene alimentar. E este bloco de fatores é até a maioria das vezes o que te dificulta não recuperares tão bem e com isso prejudicares a tua evolução;

Stress- O nosso corpo é como se só tivesse um reservatório para todo o stress que acumulamos, seja do trabalho, seja do treino, seja da vida pessoal, etc. Quanto mais espaço estiver ocupado, pior vai ser o teu perfil hormonal favorável a conseguires recuperar, ganhar massa muscular ou força;

Intenção- A intenção com que encaras o treino, e se ganhar força ou massa muscular é algo que realmente é importante para ti, vai influenciar a tua performance e a maneira como encaras cada treino, assim como a maneira como encaras o que está à volta do treino e te pode ajudar ou prejudicar.

Como podes, ver são muitos os fatores que podem influenciar a tua performance e evolução no treino. Alguns consegues controlar, outros, como aqueles que são genéticos, nem por isso. No entanto, os genéticos apenas vão limitar o nível onde podes chegar, não vão limitar o continuares a progredir no treino se os outros fatores tiverem alinhados. Por isso, não comeces a culpar a genética e olha antes o que está à volta e que consegues mudar. Simplesmente podes precisar de mais esforço que o vizinho do lado para evoluir, o que faz parte de todos sermos diferentes.



Se queres ajuda a ultrapassar os teus obstáculos, procura um dos treinadores do Coimbra Functional Fitness, porque temos as ferramentas necessárias para te guiar e ajudar a alcançar os teus objectivos pessoais.



Referências:

- CCP-Course, (2021) OPEX FITNESS, www.opexfitness.com
- Verkhoshansky Y., & Mel S., (2009) SUPERTRAINING, 6th Edition, Ultimate Athlete Concepts
- Zatsiorsky V, & Kramer W., (2006) Science and Practice of Strength Training, 2nd Edition, Human Kinetics
- Poliquin C., (2016) Poliquin Principles, 3rd Edition, Poliquin Performance Center 2
- Schwarzneger A., & Dobbins B., (1998) The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding, Simon & Schuster, Inc.
- Schoenfeld B., (2021) Science and Development of Muscle Hypertrophy, 2nd Edition, Human Kinetics
- Mann B., & Austin D., (2012) Powerlifting, Human Kinetics



