

## O Delimitamento Ideal

### - Estratégias Nutricionais para a Definição Corporal

#### A Definição Corporal

Um corpo definido é o desejo da maioria dos frequentadores de academia! Alguns se dedicam a árduos treinamentos físicos e fazem algumas restrições alimentares, e outros querem estratégias milagrosas para alcançar tal objetivo. Contudo, não há uma fórmula mágica para conquistar músculos mais visíveis juntamente com um baixo percentual de gordura corporal! Há sim um conjunto de fatores que devem somar cuidados com a saúde para refletir no corpo tão sonhado.

Primeiramente, ao se falar em definição muscular é preciso que dois processos ocorram em momentos distintos: o emagrecimento e o ganho de massa muscular. O ganho de massa muscular promove o aumento do metabolismo basal, reforça as articulações, diminui o percentual de gordura e riscos cardíacos e a sensibilidade à insulina.

Já a diminuição da gordura corporal, principalmente a abdominal, pode contribuir para a manutenção de uma boa pressão arterial, bem como para a diminuição dos riscos de doenças crônicas e aterosclerose. Em contrapartida, o excesso de gordura corporal pode causar prejuízo ao metabolismo de carboidratos e lipídios, bem como produção exacerbada de fatores potencializadores da síndrome metabólica.

Desse modo, fica claro que a definição corporal pode gerar saúde! E como conquistá-lo? O fato é que alguns fatores podem influenciar a mudança da composição corporal: a genética, a idade, o peso, a altura, o sexo, a dieta e a prática de exercícios. Dentre eles, a alimentação e a atividade física são os fatores que mais temos controle, e neles podemos investir melhor para aumentar a definição corporal.

#### O que comer?

Devemos nos atentar à qualidade da alimentação com um todo, consumindo quantidades adequadas de proteínas, carboidratos e gorduras, e investindo em alimentos fontes de vitaminas e minerais.

Vale excluir da lista de compras os alimentos que aumentam a gordura corporal, como os alimentos ricos em açúcar e gordura. É importante também adotar uma regularidade na quantidade e horários de refeições, estabelecendo-se uma alimentação com

fracionamento mínimo de cinco à seis refeições ao dia, já que quando as calorias são distribuídas em poucas refeições, seu excesso favorece o acúmulo gordura no corpo.

Já para enfatizar o ganho de massa muscular, além do correto fracionamento das refeições durante o dia, deve-se também prestar atenção nos lanches nos momentos pré-treino e pós-treino.

**Antes do exercício:** é importante consumir alimentos fontes de proteínas e carboidratos para garantir um bom rendimento durante o treino. Vale a dica de não consumir alimentos gordurosos como o açaí, por exemplo, pois a gordura aumenta o tempo que os alimentos ficam no estômago, desviando o fluxo sanguíneo para esta região, e não para a musculatura.

**Depois do exercício:** é preciso consumir 3 a 4 gramas de carboidrato para cada grama de proteína. Algumas pessoas consomem erroneamente apenas carboidrato, ou unicamente proteína, e isto impede os reais objetivos da alimentação pós-treino: promover a recuperação do glicogênio muscular e estimular a síntese protéica.

Além da alimentação pré e pós-treino, beber a quantidade certa de líquidos é uma estratégia fundamental, pois durante a cada hora de atividade física são perdidos de 1 a 2 litros de líquidos pelo suor, e a diminuição de água no nosso corpo acarreta a diminuição da capacidade máxima de desempenho durante a atividade física. A hidratação também é importante para proporcionar o desenvolvimento muscular adequado, já que o músculo é composto por mais de 70% de água.

### **Fórmulas Mágicas e Mitos**

Não existem fórmulas mágicas para se conquistar um corpo definido, pois ele é o reflexo de hábitos e estilo de vida saudáveis, devendo este ser o foco. Fazer uma alimentação muito baixa em gordura, ingerir proteína em excesso, fazer exercício em jejum, fazer refeições exclusivamente com verduras ou frutas – nada disso promoverá uma definição corporal acelerada. Na alimentação deve estar presentes hábitos alimentares equilibrados e nutrientes em quantidades adequadas, juntamente com a paciência e a determinação para se consolidar o processo.

Exercitar-se apenas por conta da imagem visual pode dificultar o processo da obtenção da definição muscular, visto que se pode entrar em um círculo vicioso: quanto mais uma pessoa concentra-se em sua aparência corporal, pior tende a sentir-se a respeito do que vê – a obsessão alimenta o descontentamento.

### **Estratégias a seguir**

Freqüentemente pessoas espelham-se em ídolos ou famosos como ponto de referência de como desejam estar no futuro. Porém, o foco maior não deve estar no sonhado corpo que tais ídolos conquistaram e sim no que eles tiveram que fazer para conseguir tal feito: a dedicação, o cuidado com a saúde, a regularização dos hábitos etc.

Já em relação aos fisiculturistas, não vale tomar como exemplo suas estratégias para campeonato para aplicá-las na vida pessoal! Fazer restrição de gordura, tomar água destilada e comer muita proteína são estratégias usadas por esses atletas especificamente no período que antecede a competição. Nos períodos longe das competições esses atletas mantêm o equilíbrio alimentar, sem excluir ou focar a alimentação em grupos alimentares específicos.

Em suma, a reeducação e a organização alimentar entram em destaque, juntamente com a instrução de um treinador físico, pois se quisermos delinear nosso corpo, devemos antes de tudo delinear bem a alimentação e os exercícios, com a devida disciplina e planejamento da alimentação, bem como com a conscientização das renúncias que deverão ser feitas para se conseguir, solidamente, o equilíbrio.