

# GANHO DE MEDIDAS E MASSA MUSCULAR

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Victoria State Government – Better Health Channel /  
Google AdWords

Unimed 

Embora seja mais comum ver pessoas procurando sobre métodos e atitudes que possam ajudar a emagrecer ou manter o peso corporal, há pessoas que não desejam isso. Elas, pelo contrário, procuram estratégias para aumentar medidas e ganhar quilos a mais. Prova disso são dados captados em um buscador de pesquisas, que revelou que cada um dos seguintes termos “como engordar”, “dieta para engordar” e “vitaminas para engordar” é pesquisado mensalmente, em média, 20 mil vezes.

Fatores genéticos têm influência na construção corporal de uma pessoa, por isso pode ser difícil para alguém naturalmente magro engordar, mesmo ao incluir musculação na rotina e ampliar a quantidade de alimentos ingeridos no dia. Separamos algumas orientações e medidas inteligentes que podem facilitar o ganho de peso e o aumento da massa muscular.

### A importância de conversar com o seu médico

Antes de tentar ganhar peso por conta própria, é essencial conversar com seu médico, ele tem condições de:

- Verificar se você tem uma **condição médica que possa estar causando a magreza**, como o hipertireoidismo.
- Sugerir uma **meta de peso adequado** para sua altura e estrutura corporal.
- Avaliar sua dieta e **níveis de atividade física**.
- **Aconselhar sobre dieta, exercícios e estilo de vida** que incentivem o ganho de peso e massa muscular.
- **Encaminhar para outros especialistas**, como um nutricionista, se necessário.



### Alimentação: preze primeiro pela qualidade, não pela quantidade

O baixo peso se dá, normalmente, quando a energia ingerida (calorias) é inferior à energia utilizada. O segredo para o ganho de peso saudável é fazer com que todas as calorias ingeridas sejam ricas em nutrientes. Afinal, consumir alimentos compostos por calorias vazias, como refrigerantes, batatas fritas e hambúrgueres, não é o caminho apropriado para adquirir massa muscular. Conheça algumas medidas eficazes:



- Ganhar peso de forma bem-sucedida requer aumentar a ingestão diária de carboidratos complexos e dos carboidratos presentes em frutas. São eles:

Alimentos ricos em carboidratos complexos	Frutas ricas em carboidratos
Arroz	Manga
Feijão	Banana
Pães	Abacate
Massas	Mamão
Batata Doce	Melancia
Inhame	Cereja
	Abacaxi

- Prezar por três principais refeições no dia (café da manhã, almoço e jantar) e fazer um lanche no intervalo de cada uma delas. É preciso comer mesmo quando não se tem fome.
- Beber líquidos antes e após as refeições, não durante. Isso ajuda a deixar mais espaço para os alimentos.
- Para os lanches, escolher alimentos ricos em gordura boa, como abacate, castanhas, amêndoas e nozes. Outra boa opção é preparar mingau de aveia com leite e mel, e adicionar frutas após o cozimento.
- Temperar e decorar as saladas com azeite de oliva, azeitonas inteiras, abacate, nozes e sementes de girassol.

### Treinamento físico para ganho de massa muscular

A musculação favorece o crescimento muscular através da execução de exercícios que promovam estímulo localizado em determinados grupos musculares. Diferente do que muitas pessoas pensam, a musculação não está ligada apenas aos aparelhos de uma academia, também é possível fazer musculação com o uso de pesos livres, com o próprio peso corporal ou utilizando faixas elásticas. Para quem pretende iniciar treinamento visando o aumento da massa muscular, alguns cuidados são imprescindíveis:



- Procurar o aconselhamento e acompanhamento de um profissional especializado para garantir que os exercícios sejam executados de forma correta, isso pode maximizar ganhos e reduzir o risco de lesões.
- Embora a prática de exercício físico deva ser frequente, não é recomendável treinar por dois dias seguidos o mesmo grupo muscular, pois o crescimento da massa muscular ocorre durante a recuperação. No caso de treinos diários, é preciso alternar o grupo muscular trabalhado.

- Não adquirir comprimidos ou outros produtos que prometam aumentar a massa muscular sem que eles tenham sido indicados por profissionais especializados.