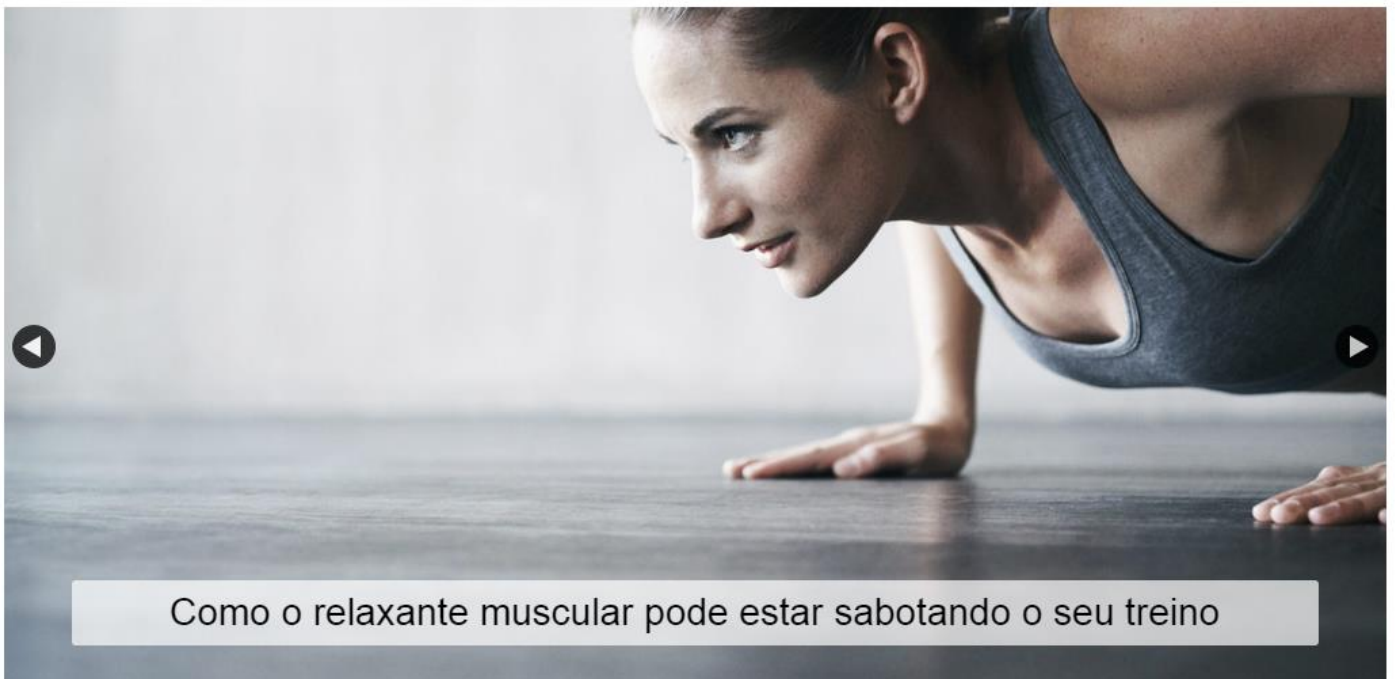


Cliente: Clínica Helena Costa – Dr. Francisco Tostes	
Veículo: Portal Tão Feminino	Data: 29/06/2015
Colunas/Editoria: Home	Pag(s):

taofeminino



Cliente: Clínica Helena Costa – Dr. Francisco Tostes	
Veículo: Portal Tão Feminino	Data: 29/06/2015
Colunas/Editoria: Bem-Estar	Pag(s):

taofeminino

Bem-Estar

[Home](#) | [Beleza](#) | [Moda](#) | [Entretenimento](#) | [Comportamento](#) | [Casamento](#) | [Maternidade](#) | [Bem-Estar](#) | [Lifestyle](#) | [Horóscopo](#)

[Dieta](#) | [Fitness](#) | [Saúde](#) | [Fórum de Bem-Estar](#) | [Todos os artigos](#)

[Home](#) / [Bem-Estar](#) / [Fitness](#) / Como o relaxante muscular pode estar sabotando o seu treino

Como o relaxante muscular pode estar sabotando o seu treino



Publicado por [Fernanda Guimarães](#)
hoje às 16:00



Fomos tirar a prova da máxima “no pain, no gain” e sim, você está fazendo isso errado

Tudo começou com um agachamento. A Raíssa, do time editorial, chegou quebrada depois de um treino de perna e revelou que teve de apelar para um anti-inflamatório para conseguir tocar a vida sem sofrimento. E quem nunca, certo? Seja por estar voltando para a academia, ou começando um treino novo, muita gente sabe bem como é sentir aquela **fadiga muscular** toda vez que espirra ou dá uma risada. *Ouch!*

E como bem alertou a Ciça, nossa editora-chefe: se o objetivo é corpo desenhado e músculos durinhos, você está fazendo isso errado. Logo que começou o papo sobre relaxantes musculares, a Ci disparou que a prática anulava todo o suor da véspera, o que faz todo o sentido e deixou a redação com uma pulga atrás da orelha. Fomos direto na fonte descobrir se o relaxante muscular pode ser o vilão do seu treino ou mais um mito criado entre supinos.

Colocamos a questão para Cau Saad, top personal trainer e [Dr. Francisco Tostes, endocrinologista especializado em medicina do esporte, da Clínica Helena Costa, no Rio de Janeiro](#) e a seguir, seus pareceres.

Cliente: Clínica Helena Costa – Dr. Francisco Tostes	
Veículo: Portal Tão Feminino	Data: 29/06/2015
Colunas/Editoria: Bem-Estar	Pag(s):

Afinal, os relaxantes musculares “anulam” o treino?

E o veredito é [tambores rufando].... Sim, tomar anti-inflamatórios pode jogar fora boa parte do seu esforço. “Um dos mecanismos fisiológicos para que ocorra hipertrofia muscular é justamente pela via inflamatória. Ao utilizar medicamentos que reduzem a dor e a inflamação, esse processo é afetado e a sinalização para o remodelamento muscular fica reduzido. ”, esclarece Francisco. Trocando em miúdos: para crescer, as fibras musculares precisam se recuperar sozinhas – sim, com dor e tudo - e quando tomamos um relaxante, o processo de hipertrofia é interrompido. Se o objetivo são músculo delineados, lá se vão eles com os comprimidos. Cau aprofunda a explicação: “Sabe-se que os anti-inflamatórios não esteroides atuam na inibição de enzimas que são importantes e necessárias para o músculo se hipertrofiar em resposta ao exercício intenso. Dessa forma, o uso de medicamentos que bloqueiam essas enzimas estaria retardando o processo reativo da fibra que levaria o músculo à hipertrofia. ”



Convivendo com a dor muscular...

Pós-treino

Cau recomenda aplicação local de bolsas de gelo e uma massagem na hora de aliviar a dor da fadiga muscular. E alongar, ajuda? Opal! Pode alongar à vontade, mas em um momento diferente do treino, como recomenda Francisco. Então espere para se puxar no dia seguinte da musculação.

Cliente: Clínica Helena Costa – Dr. Francisco Tostes	
Veículo: Portal Tão Feminino	Data: 29/06/2015
Colunas/Editoria: Bem-Estar	Pag(s):



Pré-treino

Para evitar qualquer lesão muscular, é importante regular a alimentação com um nutricionista e de repente até apelar para alguns suplementos. O básico é ingerir carboidratos leves, de rápida digestão antes de puxar ferro e proteínas (com pouca ou zero gordura) depois.

Não precisa nem falar que se aquecer antes de começar o treino é essencial para não se machucar e evitar **dores musculares**. Fique de olho na execução dos exercícios, que deve ser prescrita e acompanhada por um profissional - muitas vezes aquela dorzinha inocente pode indicar que alguma coisa não está 100% no treino, seja o movimento ou intensidade dos pesos.





Cliente: Clínica Helena Costa – Dr. Francisco Tostes	
Veículo: Portal Tão Feminino	Data: 29/06/2015
Colunas/Editoria: Bem-Estar	Pag(s):

Estou com dores musculares. Posso treinar?

Não desista porque doeu! A **fadiga muscular** é normal em iniciantes e a prática regular ajuda a diminuir os desconfortos. “A **dor pós-treino** pode durar até dois dias e geralmente não deve ser impeditiva para realização de um novo treino. Mas é preciso obedecer à individualidade, já que a dor é um parâmetro subjetivo. ”, comenta Francisco. Pense em montar uma agendinha com a ajuda do seu *personal trainer* ou orientador da academia para trabalhar grupos musculares em dias diferentes e alternados, dando devido descanso ao seu corpo. Porque, *so sorry*, cara leitora, mas a frase motivacional número uma das academias é um fato: sem dor, sem ganho.