

Construindo músculos e ganhando força

Saiba como aderir ao bulking, estratégia viralizada nas redes sociais, com segurança. A prática consiste em consumir calorias acima do gasto energético diário, com o objetivo de crescimento muscular

POR LOANNE GUIMARÃES*

Popular no mundo fitness, principalmente entre os praticantes de musculação, o bulking tem como objetivo o ganho de massa muscular, com o consumo de calorias acima do gasto energético diário, chamado superavit calórico, aliado a exercício físico. “Um bulking bem estruturado deve partir do cálculo de calorias gastas ao longo do dia, chamado de Gasto Energético Total (GET). A partir disso, são adicionadas calorias a mais na dieta, para que haja um superavit calórico”, detalha o nutricionista Pedro Melo.

Manter um equilíbrio entre qualidade e quantidade é essencial para se ter um ganho eficiente e saudável, aliados à hidratação e ao sono de qualidade. Segundo Pedro, ter paciência e manter



O superavit calórico é essencial para o crescimento muscular

uma rotina de treinamento é primordial nessa fase. “Se seguir com treinos pesados e com um superavit calórico bem distribuído, o seu físico estará evoluindo progressivamente.”

Não existe uma regra para a ingestão ideal, pois depende do metabolismo, da rotina alimentar e do gasto calórico de cada pessoa. De acordo com Henrique Felinto, nutricionista esportivo, a distribuição de macronutrientes varia conforme cada indivíduo, mas uma divisão comum seria baseada em: proteínas (de 1,6g/kg a 2,2 g/kg); carboidratos (de 4g/kg a 6 g/kg) e gorduras (de 0,8g/kg a 1,2 g/kg).

Foco nos resultados!

O progresso é observado pelos profissionais, principalmente, pelo peso e pelas medidas corporais

dos pacientes. “O ideal é ganhar entre 0,25kg e 0,5kg por semana. Se o peso sobe muito rápido, pode ser um indício de acúmulo de gordura. Avaliar circunferências ajuda a entender se o crescimento muscular está acontecendo sem acúmulo exagerado de gordura abdominal”, afirma o nutricionista.

O desempenho nos treinos e as diferenças notadas no visual são as maiores motivações encontradas durante o processo. Isabela Mendes, estudante de comunicação, avalia seus progressos por meio de fotos, balança, medidas e avaliação antropométrica com auxílio de um profissional. “É bem difícil bater a meta de calorias do dia. Chego no final do dia com enjoo, de tanto comer. Tirando isso, vale a pena o esforço, principalmente quando comecei a notar um aumento significativo de força e energia”, conta .