

Queridinho dos homens e terror de algumas mulheres, o treino de braço também é importante para atividades funcionais do dia a dia, como carregar filhos e abrir a porta

Freepik

O segredo da força diária

POR EDUARDO FERNANDES

Muito além da parte estética, ir à academia pode ser primordial para auxiliar em inúmeros gestos cotidianos. Se o popular treino de braço estiver em dia, hábitos como carregar as compras, levantar o filho ou empurrar uma porta ficam ainda mais fáceis. Assim, os músculos bíceps e tríceps se fazem essenciais dentro dessas funcionalidades, já que eles são cruciais para a manutenção da saúde articular e a garantia de uma vida mais autônoma e segura, sobretudo na terceira idade.

Segundo o professor de educação física Emanuel Victor, o corpo humano é uma máquina muito complexa. Ele não trabalha de forma isolada tríceps e bíceps, por exemplo. “Para realizarem as atividades cotidianas, os bíceps precisam dos posteriores de ombros e das dorsais para fazerem os movimentos, assim como os tríceps precisam dos anteriores de ombros e do peitoral.”

De acordo com ele, a necessidade de harmonia entre os músculos se faz essencial. Em sua avaliação, é importante, sim, o fortalecimento dessas musculaturas para minimizar ou evitar as lesões articulares, como bursites e epicondilites. Porém, é necessário o equilíbrio da força desses grupos musculares, ou seja, o tríceps precisa ser tão forte quanto o bíceps para que esse desequilíbrio não ocorra.

Os benefícios desse fortalecimento e dessa busca harmoniosa são diversos, especialmente pelos impactos positivos que são pouco observados. “O bíceps (músculo de puxar) te auxilia, de forma isométrica, a carre-



gar vários livros de uma só vez, a segurar o seu filho no colo, por exemplo. O tríceps (músculo de empurrar), por sua vez, é o oposto do bíceps. Ele te auxilia a guardar esses livros em cima da prateleira mais alta, a jogar o seu filho pra cima como brincadeira”, destaca.

Volume e recuperação

Um dia por semana, o treino completo de braço faz parte da rotina do professor de história Leonardo Macedo, 26 anos. Quando vai à academia, costuma realizar dois exercícios de bíceps e dois para tríceps, geralmente alternando entre livres e máquinas. O favorito, segundo ele, é a rosca unilateral com halteres. “Como técnica principal, busco manter a cadência do movimento e a amplitude. Gosto dele por ser supereficiente para hipertrofia e de execução simples”, afirma.

No entanto, como as atividades são pesadas, Leonardo também dá enfoque para o descanso físico, justamente pensando na recuperação de energia e no crescimento muscular. “Acho válido o intervalo de dois a três dias para treinar as mesmas musculaturas novamente. A sensação de cansaço é normal, a dor muscular faz parte do pós-treino, principalmente quando o treino é novo ou não estamos totalmente habituados àquele estímulo.”

DICAS PARA TREINOS

- Tríceps francês (com halter ou polia)
- Tríceps testa deitado (com halter ou barra)
- Tríceps testa em pé (com polia)
- Tríceps na polia alta com pegada supinada
- Tríceps na polia alta com corda e pegada neutra
- Mergulho no banco

Fonte: Emanuel Victor, professor de educação física

Os resultados, até aqui, são extremamente positivos. Nessa rotina há vários anos, o professor já viveu várias fases “fitness”. Agora, ficar sem treinar nem chega a ser uma opção, especialmente quando o assunto é bíceps e tríceps — uma natural paixão masculina. Assim, estar presente na academia é algo inevitável, por pelo menos cinco vezes na semana, esse é o seu lugar preferido.

Equilíbrio é essencial

O papel de bíceps e tríceps como protetores articulares também é um ponto crucial. Questionado sobre a prevenção de lesões em ombros e cotovelos, o professor de educação física Vinicius Viana é categórico: “Muita gente acha que lesão de ombro ou cotovelo vem ‘do nada’, mas, muitas vezes, é falta de força. Bíceps e tríceps atuam como estabilizadores naturais. Se eles estão fracos, quem sofre é a articulação.”

De acordo com o especialista, o treino de força para os braços contribui significativamente para a saúde óssea, especialmente em idosos. “Treinar com carga é essencial. O estímulo mecânico aumenta a densidade óssea e ajuda a prevenir osteopenia e osteoporose”, afirma. A estética, apesar de não estar em primeiro plano, também tem seu valor. Afinal, quem não quer dar aquele famoso tchau sem sentir a pele debaixo do tríceps balançando?

Com isso, o tríceps é o grande protagonista dessa definição, responsável por ajudar no combate a essa flacidez e na musculatura. “O tríceps representa a maior parte do volume do braço, quase dois terços. Quando ele é bem treinado, o braço ganha forma, fica firme e com contorno mais definido”, aponta o professor, mencionando a redução do popularmente conhecido “tchauzinho” nas mulheres.

Em relação ao metabolismo, ambos os especialistas confirmam a relação direta do fortalecimento desses grupos musculares. “Quanto mais massa magra o seu corpo tem, maior o gasto calórico. Consequentemente, maior é o seu metabolismo”, explica Emanuel Victor, alertando que mulheres, em grande maioria, ignoram o treino de superiores, mas não imaginam que dá para aumentar o seu metabolismo aderindo a um treino bem-feito.