

Da base olímpica à rotina das academias, o levantamento de peso ganha novos praticantes, derruba preconceitos e se consolida como prática segura e transformadora para corpo e mente

GIOVANNA RODRIGUES*

Por muito tempo associado a atletas de físico extremamente musculoso ou às disputas televisivas dos Jogos Olímpicos, o levantamento de peso olímpico (LPO) vive, hoje, uma nova fase. Impulsionado pela popularização do CrossFit e pelo crescente interesse por modalidades que unem desempenho físico e saúde mental, o esporte deixou de ser restrito a centros de alto rendimento e passou a integrar a rotina de amadores de diferentes idades e profissões.

Na academia Mundo Crossfit, o educador físico Thiago Sousa observa essa transformação de perto. “Nos últimos anos, a procura pelo levantamento de peso aumentou muito. O Crossfit, como marca comercial e estratégia de marketing, dominou a associação ao fitness no fim da década de 2010 até um pouco antes da pandemia. Dessa forma, o levantamento se popularizou”, explica.

Embora compartilhem barras, anilhas e movimentos de força, musculação e LPO não são a mesma coisa. “O LPO é uma modalidade esportiva, regida por regras e centralizada por uma organização internacional, a International Weightlifting Federation. Ele tem competições periódicas organizadas por gênero e categoria de peso”, detalha Tiago.

Dentro do programa olímpico, o levantamento de peso é uma das modalidades fundadoras, ao lado do atletismo, do boxe e da luta greco-romana. É um esporte estruturado, com foco na performance máxima: levantar a maior carga possível com execução técnica perfeita.

O levantamento de peso olímpico, embora também promova benefícios estéticos, tem outra prioridade. “O que se busca é a melhor performance, a maior carga levantada. A estética é consequência de hábitos associados ao treinamento e ao estilo de vida. A proposta sempre será a estética do movimento, ou seja, execução perfeita com a maior carga possível”, reforça.

Cuidados, alertas e prevenções

O que afasta muitos desse esporte, porém, é o risco de lesões e o medo do peso em si. O educador físico Fernando Castro explica que o levantamento de peso olímpico não é um esporte de alto risco quando praticado

com orientação adequada. “Estudos mostram uma taxa de aproximadamente duas a três lesões a cada 1.000 horas de treino. Na prática, isso significa que uma pessoa que treina várias vezes por semana pode passar anos sem apresentar uma lesão”, resume.

Esse risco é semelhante ou até menor do que o observado em esportes populares, como futebol e corrida. Quando há técnica correta, progressão adequada e recuperação suficiente, é uma modalidade segura e com grandes benefícios para força, saúde óssea e desempenho físico.

As lesões mais comuns envolvem principalmente ombros, coluna lombar e joelhos, pois são regiões responsáveis por estabilizar e transferir força durante os movimentos. No entanto, a maioria dessas lesões não ocorre por causa do exercício em si, mas por fatores como excesso de carga, fadiga acumulada, técnica inadequada ou falta de recuperação. “Quando o treino é bem orientado, o risco é significativamente reduzido”, diz Fernando.

O educador diz que a melhor forma de prevenir problemas articulares é fortalecer a musculatura, aprender a técnica correta e respeitar a progressão

de carga. “Músculos fortes protegem as articulações, reduzem a sobrecarga sobre ligamentos e melhoram a estabilidade. Além disso, mobilidade adequada e equilíbrio muscular ajudam a distribuir melhor as forças pelo corpo, reduzindo o risco de lesões”, explica.

Fernando também diz que o descanso é essencial na recuperação muscular, porque é durante isso que o corpo se adapta aos treinos, e a falta de descanso adequado aumenta o risco de lesões, reduz o desempenho e prejudica os resultados. “O músculo se recupera, se fortalece e se torna mais resistente. Treinar sem recuperação suficiente impede a adaptação adequada do organismo”, diz.

A alimentação e o sono adequados também têm impacto direto no desempenho e na recuperação, pois uma dieta balanceada fornece os nutrientes necessários para recuperação muscular e adaptação ao treino, e uma noite bem dormida é fundamental para o equilíbrio hormonal, a recuperação neuromuscular e o desempenho físico.

Segundo Fernando, a orientação faz toda a diferença no treino, pois as contraindicações são sempre avaliadas individualmente. Lesões agudas, dor intensa não tratada ou algumas condições clínicas podem exigir adaptação temporária. No entanto, na maioria dos casos, o treinamento

