

**RENATO DUTRA**

**MALHAÇÃO**  
**PARA ADOLESCENTES**  
**SECAR, GANHAR MÚSCULOS E FORÇA**



# SUMÁRIO

- 7** Introdução
- 11** Quem não quer ser popular?
- 15** Você acreditaria em mim?
- 19** Um pouco sobre minha própria história
- 23** As vantagens dos exercícios nessa fase da vida
- 29** Qual o melhor método para alcançar ótimos resultados?
- 37** Cada um é aquilo que come, bebe e treina
- 41** Cuidando da autoestima
- 43** Endorfinas: o estimulante natural do corpo





- 45** Pronto para começar?
- 55** Como criar uma rotina
- 59** Plano de treinamento
- 65** Aquecimento e alongamento
- 69** Adaptação
- 73** Transformação
- 81** Nova etapa: Realização
- 89** Etapa final: Manutenção
- 95** Princípios básicos de uma nova alimentação
- 99** Você é resultado do que treina
- 103** Como usar a tecnologia a seu favor?
- 111** Conclusão
- 113** Conversa final
- 115** Referências



# QUEM NÃO QUER SER POPULAR?



**Muita gente** me pergunta se é possível mudar um corpo: transformar alguém acima do peso, gordinho, ou mesmo obeso, num garoto mais magro e com mais músculos. E, o melhor, como uma transformação dessas afeta o comportamento da pessoa! Será que praticar atividade física, na dose correta, tem o poder de ajudar os jovens a conviver melhor com o mundo ao seu redor?

Posso garantir que sim! Tanto adolescentes quanto adultos, todos passam a experimentar uma nova relação com o mundo, com a autoestima e com as escolhas, aumentando consideravelmente a **autoconfiança** e, por consequência, tornando a pessoa mais sociável.

Após um programa curto de exercícios, uma pessoa aumenta sua força física, massa muscular e diminui sua porcentagem de gordura. E diversos outros benefícios acontecem em paralelo, como um coração mais eficiente, diminuição da pressão arterial, aumento da densidade óssea etc. Mas isso não é o que um adolescente busca. Quando se tem 15 anos, tudo que um jovem quer é impressionar as garotas e ser respeitado por seus amigos. Então, quando começam a fazer exercícios, o que realmente importa é ficar mais magro e mais forte. E os reflexos na saúde, autoestima e autoconfiança em geral, seja para amizades ou relacionamentos, são consequência.

Mas, alto lá! Não estou dizendo que ser “sarado” é a única saída para “se dar bem” no mundo real dos adolescentes. Há outros caminhos para conquistar amigos e namoradas. Há muito espaço para os mais simpáticos, engraçados, inteligentes, os que tenham aptidão para a música e para aqueles que têm uma beleza acima da média. Entretanto, com qualquer uma dessas quali-

dades, acrescentar aptidão física proporcionará um corpo em forma e uma autoconfiança que será capaz de elevar fortemente as demais características e oportunidades, com um esforço relativamente pequeno.

# VOCÊ ACREDITARIA EM MIM?



Se eu te disser que apenas uma hora de treino por dia e uma pequena alteração na alimentação tem o poder de transformar o seu corpo? Pois é a mais pura verdade!

**Na adolescência**, o metabolismo está extremamente acelerado, conforme o gráfico 1 (na página 17) e comprovado por diversos estudos. Observe que o corpo dos adolescentes queima quase três vezes mais calorias em repouso, mesmo quando comparado a adultos jo-

vens de 20 anos. O que isso quer dizer em termos práticos? Para resumir, atualmente o que mais importa para obter um corpo mais magro é justamente o quanto se consegue acelerar o metabolismo. Pessoas mais velhas lutam contra isso, pois o envelhecimento atrapalha (e muito!) o processo de emagrecimento. O adolescente tem tudo a seu favor: um metabolismo incrivelmente acelerado! Só basta ter disciplina para se exercitar. E falando para meus alunos adolescentes, eu digo: se você quiser um corpo mais “sarado”, terá que abdicar do *Facebook*, do *WhatsApp*, da tv e de outras distrações por 30 minutos do seu dia.



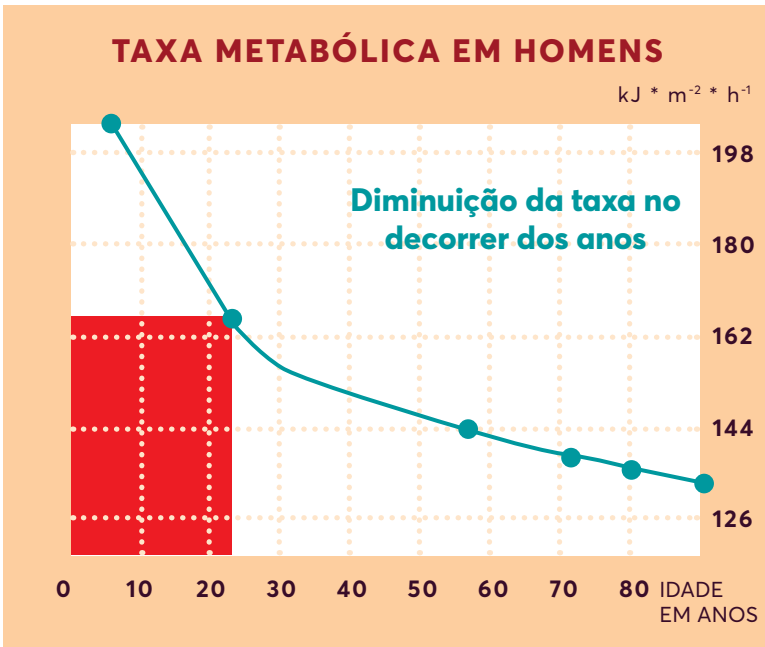


Gráfico 1

E as boas notícias não param por aí!

Numa idade em que seus hormônios responsáveis pela queima de gordura e pelo aumento de massa muscular estão bem elevados, seu corpo responderá forte e rapidamente aos estímulos provenientes dos exercícios. No entanto, a maioria dos rapazes fica apenas no desejo de mudar.

Este livro é destinado para aqueles que QUEREM, verdadeiramente, mudar. Não estou falando de um desejo como ganhar na loteria, onde você conta com a sorte, mas não há esforço. Refiro-me a estabelecer um objetivo concreto, um plano com prazo e efetivamente começar um programa de exercícios para atingir a sua meta.

# UM POUCO SOBRE MINHA PRÓPRIA HISTÓRIA



**Sempre fui magro.** Aliás, muito magro. Sabe quem enxerga algo bom nisso? Os adultos. Estes já entenderam como é mais difícil perder peso nas academias depois dos 30. Alguns estudos indicam que todo o mundo ganha 1 kg por ano sem mudar qualquer coisa nos hábitos de vida. Se por um lado a magreza é positiva, quando se olha para a saúde e para o futuro, na adolescência é tão complicado quanto ser gordo, em termos de autoconfiança.

Como eu tinha um corpo magro, porém com pouquíssima massa muscular, o desafio era acrescentar músculos ao meu físico. E é justa-

mente na adolescência que a aparência se torna importante. Eu observava meus amigos mais atléticos atraindo os olhares das meninas e eu não. Comecei a entender que se não tentasse melhorar fisicamente, estaria destinado a ser visto como fraco e alvo de *bullying*. Claro que eu poderia investir em outras áreas para conseguir me destacar como: aprender a tocar violão, fazer teatro etc. Mas sejamos honestos: quem é que não quer ficar fisicamente mais atraente, justamente numa idade em que todos estão prestando atenção em você? E mesmo gostando de teatro ou violão, me destacaria mais se tivesse um físico que me deixasse mais autoconfiante.

Então, eu não aceitei ter um corpo franzino e comecei a malhar SOZINHO. Sabe por quê? Naquela época (isso foi em 1986, eu tinha 14 anos), os médicos acreditavam que musculação era algo proibido antes dos 18 anos... Nos anos 80, havia poucos estudos sobre a prática e “puxar ferro” era coisa para quem queria ficar muito musculoso. Atualmente, há muitas pesquisas mostrando os diversos benefícios da muscula-

ção e que tanto jovens como idosos podem e devem praticar essa atividade.

Então eu mesmo comprei pesos, colchonete e um banco. Montei meu próprio programa (não faça isso sem o auxílio de um profissional, pois eu poderia ter me machucado, prejudicado meu crescimento e minha postura) e comecei a levantar pesos diariamente. Além disso, passei também a correr quase todos os dias, algumas vezes com amigos, outras sozinho.

O resultado? Após uns dois meses, estava com o uniforme do colégio, estava quente, eu vestia uma camiseta padrão da escola e meus amigos falaram: “Caramba! Você está forte! Olha só os músculos do cara!”. Minha postura mudou e notei os olhares das garotas. Foi aí que percebi: eu havia conseguido mudar meu corpo! Dali para frente eu fiquei ainda mais motivado e nunca mais parei. Continuo com uma rotina diária de exercícios e conservo um corpo atlético até hoje. Já passei dos 40 e, enquanto meus amigos apresentam aquela barriguinha “de *chopp*”, eu continuo em forma! Não

estou dizendo que exibir um corpo mais sarado resolverá sua vida. Você também terá outros desafios pela frente: fazer faculdade, encontrar uma profissão bacana, ter sua casa etc. Mas praticar exercícios me ajudou a desenvolver a disciplina para estudar, trabalhar, traçar metas, alcançar objetivos maiores do que eu poderia imaginar. E isso são outros reflexos que você vai aprender com esta prática e levar para todas as outras áreas de sua vida.

# AS VANTAGENS DOS EXERCÍCIOS NESSA FASE DA VIDA



**Você** ainda não acredita que tem tudo a seu favor, isto é, que seu corpo quer colaborar com você? Então, veja abaixo:

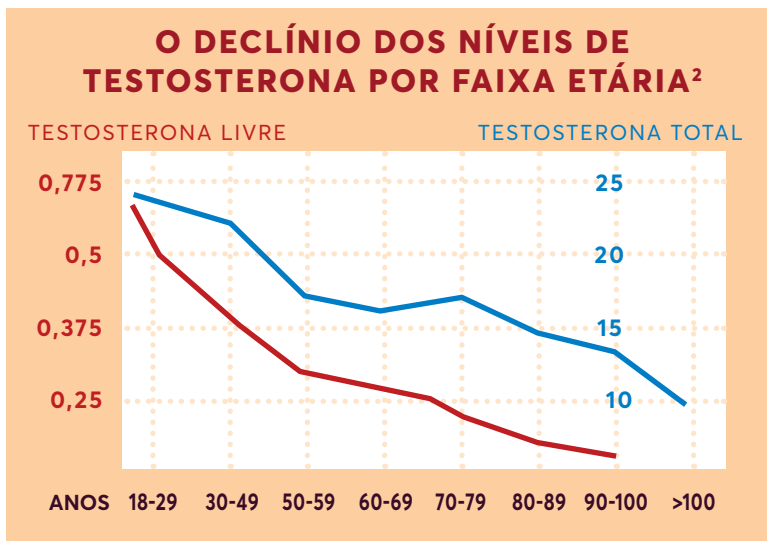


Gráfico 2

Através do gráfico 2, fica claro que jovens com menos de 20 anos tem níveis mais elevados de testosterona. E o que isso quer dizer? A testosterona é um hormônio muito importante para estimular o aumento da massa muscular e queimar a gordura. Além de te deixar com um corpo mais musculoso, o aumento de sua massa muscular eleva o seu gasto calórico até mesmo quando você não está praticando exercícios. Isso porque músculos consomem bastante energia para serem preservados. Em termos práticos, isso quer dizer que, se você cuidar de sua alimentação, o efeito indireto será começar a queimar mais gordura. Ao fazer isso, seu corpo, naturalmente, ficará também mais magro. Em resumo, você está no auge da testosterona! Aproveite isso!



# CUIDANDO DA AUTOESTIMA



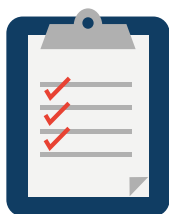
**Em adultos**, salvo raríssimas exceções, o excesso de peso está relacionado a aspectos emocionais. A comida vira um ponto de fuga, porque oferece muito prazer. E isso indica que falta prazer em outras atividades e momentos da vida. Em adolescentes, pode ter este aspecto ou outras causas:

Alimentação inadequada, que pode ter começado cedo;

Problemas hormonais, depressão, baixa autoestima e, principalmente, a falta de atividade física.

Mas também pode esconder alguma dificuldade de lidar com suas emoções. Eu não sou psicó-

logo e há muitos casos que uma pessoa deve procurar um, mas o que você precisa entender é que, se está muito acima do peso e não está satisfeito com isso, você é quem vai precisar tomar uma atitude. Ao tomar essa decisão, nada vai se resolver num passe de mágica. Você precisa se comprometer com uma regularidade. Colocar metas



cada vez maiores e ir superando uma a uma. E verá, em poucas semanas, sua autoestima chegar a um patamar elevado. **Isto porque a prática de exercícios promove várias coisas boas:**

Mostra que você é capaz de superar a si mesmo (não tente superar os outros);

O nível de endorfinas aumenta, o que promove uma grande sensação de bem estar;

Sua disposição física melhora rapidamente;

Os outros passam a ver sua disposição e começam a encarar você com mais respeito, confiança, orgulho. E, naturalmente, esses sentimentos voltam para você. Parece um sonho? Não é.

# ENDORFINAS: O ESTIMULANTE NATURAL DO CORPO



**A adolescência** é uma fase de descobertas, quando muitos jovens querem experimentar várias coisas, sensações. Aliás, foi nessa fase que, enquanto alguns amigos começaram a fazer uso de substâncias diversas, como cigarro e bebidas, para obter efeitos de euforia e prazer, eu iniciava o uso da endorfina. Lembro até hoje da sensação de prazer e bem-estar que obtinha quando terminava de correr ou após os exercícios de musculação. Fiquei, literalmente, “viciado” em exercícios.

## O EFEITO DE EUFORIA E PRAZER QUE O EXERCÍCIO PROPORCIONA

A endorfina é uma substância com estrutura molecular dos opioides. Isso mesmo: é como uma droga que o seu corpo libera naturalmente. Além dos exercícios, o consumo de chocolate também libera a endorfina. Só que há uma diferença óbvia entre comer chocolates e praticar atividade física: o chocolate será armazenado como gordura, enquanto o exercício trará diversos benefícios, além de liberar doses consideráveis de endorfina.

Tempos atrás achava-se que somente após 30 minutos correndo era possível obter a liberação de endorfina. Estudos mais recentes vêm mostrando que exercícios curtos e de alta intensidade são até mais eficazes para isso.

# PRONTO PARA COMEÇAR?



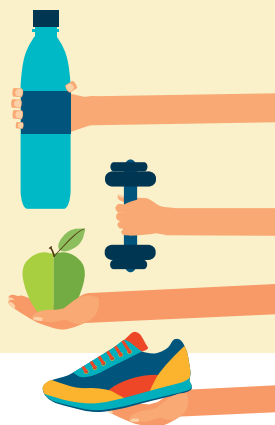
**Agora** que você já conheceu todos os motivos para a prática de exercícios, eu pergunto: já se convenceu? Quer experimentar? Tudo o que terá a perder são centímetros em sua cintura, alguns litros de suor, mas irá ganhar uma disposição e uma autoconfiança imbatíveis.

Vamos ao que interessa:

## 1º PASSO – AVALIAÇÃO FÍSICA

Primeiro, avalie seu estado físico. Faça uma breve bateria de testes e exames, como teste ergomé-

# COMO CRIAR UMA ROTINA



**Muita gente** procura uma academia para malhar e logo desiste. Tem gente que paga um plano semestral, anual, mas não chega a frequentar um mês inteiro. Há vários fatores envolvidos nesse momento, e vou citar alguns:

**Automotivação.** A motivação que vem de dentro. Na verdade, não existe uma motivação exterior capaz de fazer qualquer pessoa realizar nada. Toda motivação deve vir de você mesmo. Então, antes de começar, você precisa visualizar o que você quer: saúde, um corpo definido, olhar para o espelho e se

# PLANO DE TREINAMENTO



**Com o** caminho livre para a prática de exercícios, então, vamos começar! Iniciarei pela elaboração de seu plano de treinamento. Será composto por três fases e mais uma de manutenção:

**1 - Adaptação.** Este momento será muito importante para deixá-lo preparado para as fases mais difíceis que virão depois. A recomendação é de que não se esforce tanto, ainda que sinta facilidade. Não pense que será sempre assim. Pelo contrário, nas próximas fases você será bem exigido! Duração: 2 semanas.

**2 – Transformação.** Aqui, você imporá maior exigência ao seu corpo e, provavelmente, ficará mais cansado nas primeiras duas semanas deste novo período, mas depois seu corpo se adaptará e você poderá observar um ganho de diversas capacidades físicas: força, velocidade, resistência, dentre outras. As mudanças no corpo serão perceptíveis visualmente após dois meses e é importante ter paciência para esperar pelos resultados que certamente virão. Duração: 4 semanas.





**3 – Realização.** Esta fase é a melhor. Ao chegar aqui, tudo estará mais fácil. O programa terá sido incorporado em seus hábitos e sua condição física aprimorada o deixará com uma sensação de que os exercícios já não são tão difíceis assim. Na verdade, o que mudou foi a sua capacidade física. Agora, com um corpo mais ágil, forte e resistente, mesmo os exercícios mais extenuantes não parecem exigir tanto de você. E o melhor desta fase são os resultados estéticos que vão se tornando mais visíveis. Duração: 4 semanas.

**4 – Manutenção.** Este será o objetivo final do livro, com você tendo atingido uma condição física superior e necessitando apenas manter o que adquiriu. O único cuidado necessário refere-se a não cair na armadilha de achar que “o jogo está ganho” e relaxar muito em sua rotina. Apesar de ser mais fácil manter-se em forma agora, ainda será importante cumprir com sua agenda de treinamento se realmente estiver disposto a conservar sua forma física e seu corpo.

# COMO USAR A TECNOLOGIA A SEU FAVOR?



**Este capítulo** faz todo o sentido para você. Afinal, é uma geração que nasceu com o advento do e-mail, da internet e do celular. Você, provavelmente, nunca escreveu uma carta para ser enviada pelo correio. Nem, tampouco, precisou procurar um “orelhão” (telefone público) para fazer um telefonema. Mas não pense que a tecnologia só nos trouxe vantagens. Se, por um lado, facilita a nossa vida, por outro, acabamos fazendo menos movimento. Para enviar uma carta, as pessoas precisavam andar até a agência dos Correios. E 30 anos atrás a maioria das pessoas não possuía carro. Era preciso andar muito para conseguir

# CONVERSA FINAL



**Se você** quiser mesmo ter um resultado acima da média, terá que dedicar mais tempo e energia do que a maioria dos garotos. No entanto, o seu corpo está pronto para cooperar e ajudá-lo a obter uma evolução bacana, o que fará com que você venha não somente a ter uma aparência mais atlética, mas também a destacar-se em seu grupo de amigos. Será um investimento para tornar-se uma pessoa mais disciplinada e perseverante, o que, certamente, o ajudará em todas as áreas de sua vida.

Pense nisso. Você está no melhor momento de fazer suas escolhas. **Bora malhar!**

**ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA  
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS**

**[www.faroeditorial.com.br](http://www.faroeditorial.com.br)**



ESTA OBRA FOI IMPRESSA POR  
<?> JANEIRO DE 2016