



NYTIW

O poder do agachamento na atividade física

Foto: Pixabay



É o único exercício que a maioria de nós deveria fazer. Mas precisamos fazê-lo direito

Por Gretchen Reynolds e Brown Bird Design
27/04/2022 | 05h00

THE NEW YORK TIMES LIFE/STYLE - Qual é o melhor exercício de fortalecimento que muitos de nós



exercícios e as pesquisas mais recentes sobre o assunto, e a resposta provavelmente será semelhante:

agachamentos.



Agachamento é um exercício que pode fazer para o corpo todo, dizem cientistas. Foto: Pixabay

Para **força e flexibilidade** da parte inferior do corpo, provavelmente não há exercício melhor”, disse Bryan Christensen, professor de biomecânica da Universidade Estadual da Dakota do Norte, em Fargo, que estuda exercícios de resistência.

Continua após a publicidade



Os benefícios não se limitam a parte inferior do corpo. “É realmente um exercício de corpo inteiro”, disse Silvio Rene Lorenzetti, diretor da divisão Performance Sports do Instituto Federal Suíço de Esporte em Magglingen. “Requer estabilidade do centro e treina as costas.”

Algumas pessoas temem que o agachamento possa colocar em risco os **joelhos** e os **quadris**, mas o **exercício pode realmente ajudar a proteger e melhorar o funcionamento dessas e de outras articulações**, disse Sasa Duric, cientista do exercício da Universidade Americana do Oriente Médio no Kuwait, que estudou agachamentos. O movimento “ajuda a manter a flexibilidade, estabilidade e função” dos quadris, joelhos e tornozelos, ele disse.

Mas talvez mais fundamentalmente, o agachamento é a chave para viver e envelhecer bem. “Quando limpamos a casa ou plantamos uma horta, precisamos nos agachar”, disse Duric. Idem para sentar e levantar das cadeiras e nos abaixar para brincar com uma criança.

Em essência, de acordo com uma visão geral científica de 2014, o agachamento é “um dos movimentos fundamentais mais primitivos e necessários para melhorar o desempenho esportivo, reduzir o risco de lesões e sustentar a atividade física ao longo da vida”.

O jeito certo de fazer um agachamento

O agachamento é simples, portátil e potente. “Você não precisa de uma academia”, disse Christensen. Qualquer lugar com alguns metros de espaço funcionará, seja uma sala de estar, escritório, escada, parque ou closet. E o único equipamento necessário é o seu peso corporal.

Se você é iniciante no **agachamento**, uma das maneiras mais seguras e simples de começar, disse Duric, é com o comumente chamado de agachamento-caixa, assim chamado porque é geralmente feito com uma caixa de exercícios encontrada em academias. Mas você também pode fazer isso em casa, nesse caso você usará uma cadeira, banco, ou o lado da cama.

Se você tiver deficiências na parte inferior do corpo ou lesões anteriores, converse com seu médico primeiro para saber se o agachamento é aconselhável para você. “Seja paciente e preste atenção à técnica adequada”, disse o Dr. Duric. “Não apresse o agachamento.”

Para começar, siga estes passos

Quando você sentir que já explorou bastante seu agachamento na caixa, você pode abandoná-la ou



prestando atenção nestas etapas.

“O agachamento é um exercício excelente, excelente mesmo, tanto para **aumentar a capacidade funcional quanto para reduzir o risco de lesões** - desde que o exercício seja realizado corretamente”, disse Brad Schoenfeld, professor de ciência do exercício no Lehman College em Nova York e especialista em musculação.

Dentro dessas diretrizes, procure o movimento que parece certo para você. “Não existe uma única forma para todos”, disse Schoenfeld. “Existem certos princípios biomecânicos que precisam ser seguidos”, continuou, “mas a pessoa precisa determinar o que é mais confortável para ela”.

Progrida para agachamentos mais desafiadores

Quando, eventualmente, agachar com o peso do corpo deixa de ser um desafio, você pode querer pegar um haltere. “Com o tempo, você precisará adicionar resistência” se quiser ficar mais forte, disse Schoenfeld. O que nos leva ao agachamento taça e com minas terrestres.

“Existem muitas variações de agachamento”, disse o Dr. Christensen. “O agachamento taça é um dos mais acessíveis.” Um agachamento com peso de nível básico, envolve segurar um haltere ou outro peso perto do peito com as duas mãos, como se estivesse segurando uma taça, e agachar (enquanto mantém o equilíbrio). Em um estudo que ele supervisionou no ano passado, o agachamento taça efetivamente atingiu e fortaleceu os quadríceps, que são nossos músculos da frente da coxa. Os efeitos foram especialmente declarados nas mulheres.

Mas eles não eram tão bons para trabalhar os isquiotibiais, os músculos na parte de trás da nossa coxa. Para isso, o estudo descobriu, os agachamentos com minas terrestres seriam melhores, assim chamados por causa da máquina de minas terrestres em academias (nomeada, sem motivo aparente, por causa do dispositivo explosivo), que consiste em uma barra giratória colocada diagonalmente em um suporte no chão. Na academia, você carrega o peso desejado no poste, agarra a ponta com as duas mãos, segura-o perto do peito, levanta e depois agacha. Esse movimento envolve os músculos quadríceps e isquiotibiais, bem como outros músculos da parte inferior do corpo, mostrou o estudo do Dr. Christensen.

Mas não se deixe intimidar. Você sabe agachar. Todos nós sabemos. O movimento é elementar e essencial. “O agachamento imita muitas tarefas fisiológicas da nossa vida diária”, disse o Dr. Lorenzetti. Então, o “maior erro que você pode cometer” com agachamentos, ele concluiu, “é não começar a agachar”. /TRADUÇÃO LÍVIA BUELONI GONÇALVES

The New York Times Licensing Group - Todos os direitos reservados. É proibido todo tipo de reprodução



Encontrou algum erro? [Entre em contato](#) Compartilhe



Tudo Sobre

exercício físico

ATENDIMENTO

[Correções](#)

[Fale conosco](#)

[Portal do assinante](#)

[Trabalhe conosco](#)



Copyright © 1995 - 2021 Grupo Estado