

**3** PILARES DO  
**GANHO** DE  
MASSA MUSCULAR

PROF. FÁBIO ROCAMORA

# IMPORTANTE!



Seja muito bem-vindo ao segundo de E-Books da série que vai desbloquear a sua evolução na musculação.

Meu nome é Fábio Rocamora, Atleta de bodybuilding, coach de atletas e personal trainer há mais de 15 anos. Nesse tempo todo que trabalhei com treinamento, trabalhei com os mais diversos tipos de pessoas. Desde aquelas que queriam apenas melhorar seus shapes até o alto rendimento nos palcos de fisiculturismo.

Agora que já te contei as **7 Maneiras de Falhar Miseravelmente na Academia** está na hora de eu te contar como o ganho de massa muscular funciona. Para isso vou te apresentar os **3 Pilares do Ganho de Massa Muscular: treinamento, dieta e descanso**.

Eu sei que você já deve ter ouvido isso em muitos lugares e pode estar pensando que o que eu vou te dizer é mais do mesmo, mas eu te garanto que não é!

Confie em mim. Se terminar de ler esse E-Book e você não tiver outra visão sobre o mundo da musculação, pode parar de me seguir em todas as redes sociais e sair da minha lista VIP de e-mail.

Agora você pode estar pensando:

**“Por que eu devo entender como as coisas funcionam ao invés de simplesmente você me dizer o que fazer?”**

Essa pergunta tem algumas respostas.

1 – Nos meus 15 anos de experiência profissional, eu pude observar que tanto pessoas comuns quanto atletas, conseguem fazer o planejamento e protocolos com muito mais eficiência quando eles entendem a importância de cada etapa. Isso só é possível quando você entende o porquê por trás das coisas.

A mentalidade que fomos acostumados desde que éramos crianças na escola do “Acredita porque eu estou falando” e do “finge que é remédio e toma” não funciona mais.

Nós como adultos e senhores de nós mesmos, precisamos de razões lógicas para fazer ou deixar de fazer alguma coisa. Eu vou te dar as razões de porque treinar, porque fazer dieta e porque descansar. Beleza?

2 – Cada pessoa é uma pessoa e cada organismo é um organismo. Lembra da individualidade biológica que eu comentei no primeiro E-Book dessas séries?

Quando você entende o porquê por trás de determinadas estratégias, você consegue adaptar da melhor forma possível ela para a sua realidade. Esse é de fato a diferença entre quem tem um “resultadinho” e um “resultadão”.

Eu poderia ficar falando mais um monte de motivos para você aprender isso, mas acredito que esses dois já sejam mais que o suficiente, então vamos analisar cada um dos 3 pilares, agora!

Vamos lá!

# #1 - TREINAMENTO



Para você entender exatamente a importância de cada um dos **3 Pilares do Ganho de Massa Muscular**, vamos usar o exemplo do prédio.

Imagine que o seu corpo é um prédio em construção.

**O treinamento é o projeto** do seu prédio. É no treinamento, no projeto, que você vai especificar onde cada coisa será construída.

Da mesma forma que você pode observar que existem inúmeros tipos de prédios (prédios baixos, prédio altos, prédios de apartamentos simples, prédios duplex, prédios triplex, prédios comerciais, arranha-céus, etc.) existem vários tipos de pessoas e vários tipos de corpo.

Obviamente, cada prédio precisa de um projeto próprio e um terreno que possibilite a construção dele. Certo?

A **sua genética é o terreno** e o seu projeto vai variar de acordo com o prédio que você quer construir e com as possibilidades do seu terreno.

É importante que você entenda que a **sua genética**, seja ela qual for, não é sua inimiga, mas sim a **sua melhor amiga**. Você precisa fazer ela **trabalhar para você**.

O problema é que muitas pessoas querem construir prédios que seus terrenos não permitem. Se você tem um terreno que apenas acomoda a estrutura de um prédio de 4 andares é perda de tempo e energia você tentar construir um prédio de 15, certo? Ao invés disso, construa o melhor prédio de 4 andares do mundo! Com a melhor fachada, melhor área de lazer, melhor projeto dos apartamentos, etc!

Ou seja, **construa o melhor shape que você pode com a sua genética!** Aprenda quais são as características dela e use-a a seu favor!

O seu **projeto começa com a análise do terreno**, ou seja, o protocolo de treinamento começa com você analisando suas características: Quais são seus pontos fortes e fracos, quais são as suas predominâncias de fibras musculares, qual o seu biotípico, etc.

Depois que você identificou tudo isso, você está ciente das necessidades e possibilidades, então você começa a traçar as melhores estratégias para tornar conseguir suprir essas necessidades.

Você usará **estímulos tensionais, metabólicos** ou os dois? Você usará **técnicas de intensidade**? Quais técnicas se aplicam melhor ao seu corpo e aquela parte da sua preparação (**bulking** ou **cutting**)?

Qual **Carga de Treino** (Intensidade x Volume de Treino) você usará para cada parte do seu corpo? Quantas vezes na semana você irá treinar e **como você dividirá o seu treino**? Todas essas perguntas devem ter **respostas claras e bem definidas** na elaboração do protocolo de treinamento.

Montar um bom treino para **otimizar os resultados** é complexo, mas com o **conhecimento, técnicas e método** correto, você verá que é muito mais fácil do que parece.

# #2 - DIETA



Depois que você montou o seu treino você já sabe todas as **necessidades** para fazer com que o seu **projeto saia** do papel e se torne **realidade**.

Da mesma maneira que quando você tem o projeto do prédio bem feito e calculado você sabe exatamente o quanto de areia, pedra, cimento, tijolos, água, etc você precisa, quando você tem o treino bem elaborado, você sabe o quanto de **nutrientes vai precisar** para seu corpo “ser construído”.

A nutrição, no nosso exemplo, pode ser dividida em alguns pontos chave porque cada nutriente tem uma função no organismo.

# PROTEÍNAS

As **proteínas** são como os "**tijolos**" das paredes da sua construção. As proteínas é que vão formar os músculos e demais tecidos do seu corpo.

Na musculatura, as proteínas formam novos sarcômeros (que juntos formam as fibras musculares) para deixar a musculatura mais **reforçada e forte** (hipertrofia miofibrilar).

Portanto, **quanto mais paredes** você precisar construir, **mais tijolos** você precisará. Voltando para o treinamento, quanto **maior a sua Carga de Treino** (Intensidade x Volume de Treino) **mais proteína (e outros nutrientes)** você precisará para se recuperar e se fortalecer.

# CARBOIDRATOS E GORDURAS (CALORIAS NO GERAL)

Os **carboidratos** são a nossa **principal fonte de energia**. Em conjunto com as gorduras, são o "**combustível dos caminhões**" que vão **levar os seus "tijolos"** até onde eles devem ser usados pelo seus "peões".

Os carboidratos, em forma de **glicogênio**, têm outra função além de serem combustíveis para os caminhões. Eles também servem como "**argamassa**" para manter os "**tijolos das paredes**" juntos, formando assim uma estrutura sólida.

**Se tirarmos a argamassa, a chance de nossa parede cair é muito grande.**

Agora você sabe por que fazer dietas sem carboidratos não é exatamente uma boa ideia (a não ser de forma pontual e estratégica em algumas partes da preparação).

As **gorduras** por sua vez, também tem outra função além de fonte secundária de energia. Elas servem como **matéria prima de hormônios esteroides** (que nosso próprio corpo produz), como por exemplo, a Testosterona.

## MICRONUTRIENTES (VITAMINAS E MINERAIS)

No nosso exemplo do prédio podemos entender **os micronutrientes como o ar que calibra os pneus dos caminhões que levam os tijolos e outros materiais** para as partes corretas da construção.

Ficar com os pneus bem calibrados garante que os caminhões vão chegar no **tempo certo** e que os **materiais não vão se perder** ao longo do caminho.

Os **micronutrientes** garantem que nosso corpo vai funcionar da maneira e na velocidade certa. Por isso, é importantíssimo para a saúde geral, bem como o **ganho de massa muscular**, que os micronutrientes estejam sendo supridos pela nossa dieta. Isso nós garantimos por uma **dieta bem equilibrada**. Polivitamínicos não são a melhor opção e vou explicar por quê.

Existem **nutrientes que competem pela absorção** com outros. Chamamos isso de **competição pelo mesmo sítio ativo**. Dessa maneira a presença de alguns nutrientes **atrapalha a absorção** de outros.

Para dar um exemplo, vamos analisar o Cálcio (Ca) e o Ferro (Fe), ambos competem pelo mesmo sítio ativo. Como a molécula do Cálcio é muito maior que a do Ferro, o Cálcio sempre vence na seleção e não permite que o Ferro seja absorvido de maneira eficiente.

Imagine que é como se um bodybuilder e um maratonista fossem passar correndo pela mesma porta. Toda vez que eles chegassem juntos na porta, o Bodybuilder ia dar um encontrão no maratonista, iria entrar e o maratonista ia ficar de fora.

De maneira contrária, existem certos nutrientes que **melhoram a absorção** de determinados nutrientes, como por exemplo, a Vitamina C que melhora a absorção do Ferro.

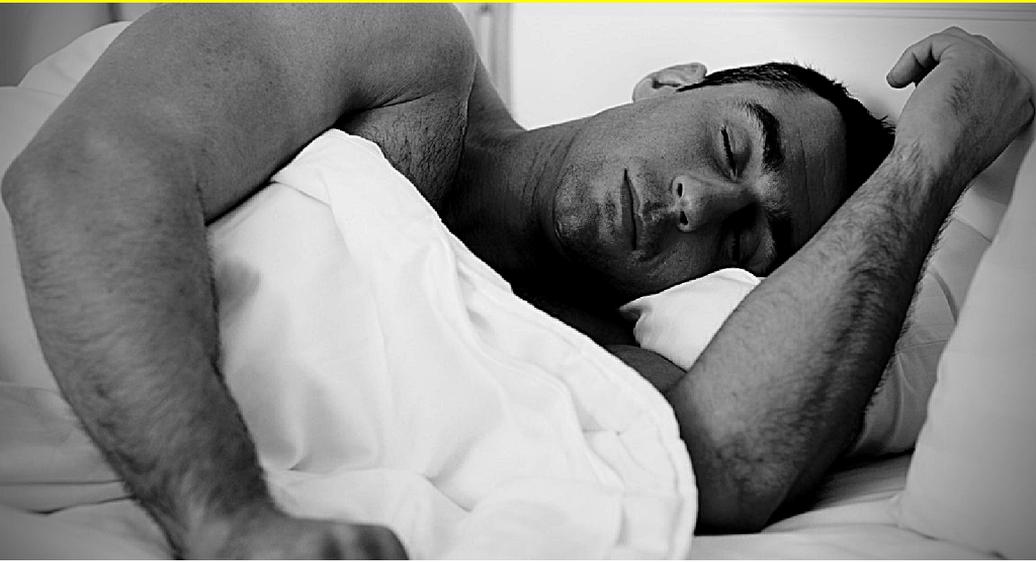
Por isso os multivitamínicos não funcionam direito. **Todos os nutrientes** estão presentes atrapalhando e ajudando **ao mesmo tempo**. É uma **bagunça!**

Dessa forma, um planejamento alimentar equilibrado e que supra as suas necessidades é sempre a melhor opção.

## SUPLEMENTAÇÃO

Os suplementos podem ser utilizados para melhorar a performance e para deixar a dieta mais prática. Lembre-se que **suplemento é comida em pó** e deve ser sempre estrategicamente encaixado **dentro de um plano alimentar** bem elaborado.

# #3 - DESCANSO

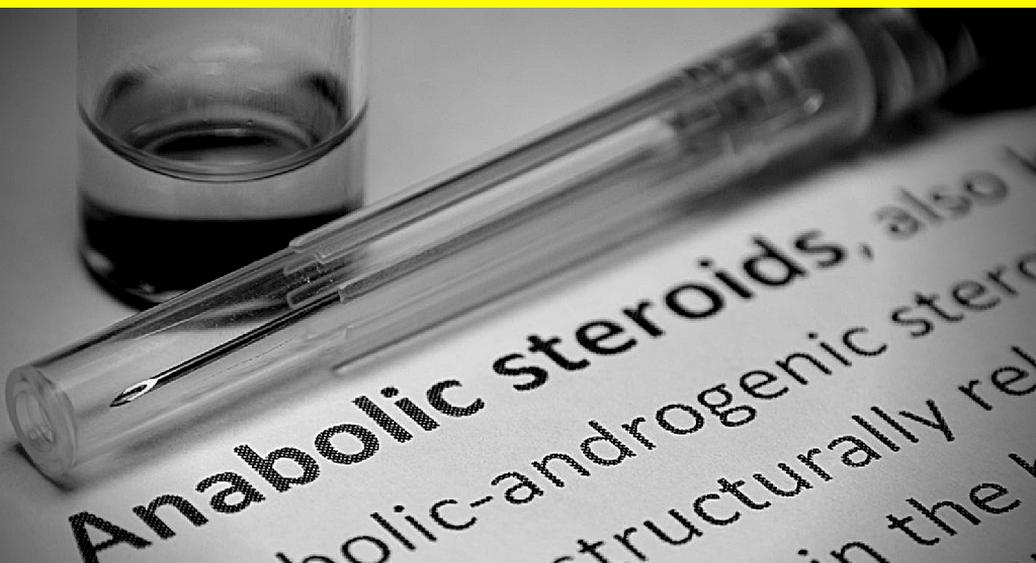


O **Descanso** é o turno dos "peões", é quando os "seus peões" trabalham para "subir" a **parede do seu prédio**. É no **descanso** que seu corpo se **recupera do estímulo** intenso, desgastante e catabólico (quebra), que foi seu **treino**.

Sim, ao contrário do que as pessoas pensam, você não fica mais forte quando você treina, você fica desgastado, fadigado. **No descanso é onde ocorrem as adaptações** e você realmente fica mais forte do que estava antes do treino.

Dizemos que o treino é um **estímulo catabólico** (quebra) para uma **resposta anabólica** (construção), porque logo após o treino você está cansado, exaurido, com várias partes do seu músculo danificadas (sarcômeros) e desordenadas (linha z). Mas no descanso você fica mais forte. É o que chamamos de supercompensação.

## #4 - EXISTE UM QUARTO PILAR?



Você terá um quarto pilar se optar por usar **recursos ergogênicos**.

Não adianta tapar o sol com a peneira. Sabemos que no **fisiculturismo**, bem como os **outros esportes**, os recursos ergogênicos são muito utilizados. Porém, o número de **praticantes de musculação recreativo** (aqueles que treinam para ter um shape legal na praia) que utilizam esses recursos são **cada vez maior**.

O grande problema disso tudo é que se criou um mito de que os recursos ergogênicos são o que “resolvem a sua vida” e que os outros pilares não servem para nada.

Esse é o pior erro que a pessoa pode cometer, como já ilustrado no E-Book **7 Maneiras de Falhar Miseravelmente na Academia**, e é justamente por conta dele que temos **pessoas que tomam esteroides como atletas profissionais, mas parecem que nunca entraram alguma vez na academia, quanto mais que treinam**.

Lembre-se, é **mais saudável** que você **não utilize** nunca os recursos ergogênicos, mas, se você optar por usá-los, **procure um profissional competente** para acompanhá-lo e tenha sempre em dia seus exames. **Sua saúde é, e sempre será, o mais importante!**

# CONCLUSÃO



Agora que a importância dos **3 ou 4 Pilares do Ganho de Massa Muscular** ficou mais clara na sua mente, tenho certeza de que você entende o porquê todos as **7 Maneiras de Falhar Miseravelmente na Academia** vão te levar para o buraco.

No próximo e último E-Book dessa série, “**7 Passos para Construir seu Shape na Academia**”, eu vou te mostrar como você vai começar a **construir um shape de alto nível!**

Quer mais dicas sobre treinamento, dieta e tudo o que envolve o mundo da musculação? Então me siga nas minhas redes sociais e não perca nenhuma dica. Toda quinta-feira, às 20h, no meu canal do YouTube, eu dou aulas ao vivo sobre tudo o que envolve o mundo da musculação e fisiculturismo. Você será muito bem-vindo!

Grande abraço e sucesso!



**@fabiorocamora**



**fabiorocamora**



**fbrfitness**



**www.fbrfitness.com**

