



**TREINO REGULARMENTE E ESFORÇO-ME
MUITO NOS TREINOS, MAS JÁ NÃO
CONSIGO MELHORAR OS MEUS
RESULTADOS. PORQUÊ?**

Carina Simões

Abril, 2021

TREINO REGULARMENTE E ESFORÇO-ME MUITO NOS TREINOS, MAS JÁ NÃO CONSIGO MELHORAR OS MEUS RESULTADOS. PORQUÊ?

Olá,

O meu nome é Carina Simões! Sou coach no Coimbra Functional Fitness há 7 anos e faço competição há mais de 6 anos. O que vos vou falar hoje abrange todas as pessoas que competem, mas também quem está à procura de um estilo de vida mais saudável e longevidade no treino.

Ao longo destes anos, através do contacto diário que tenho com muitas pessoas, percebi que a maior parte não adopta guidelines básicas para uma melhoria da qualidade de vida. E qual é a consequência disso? O que vai acontecer é que se o teu treino não for acompanhado de boas rotinas, o teu desempenho e evolução vão estar limitados. Com isto quero dizer que podes até fazer 6 treinos por semana, mas vais sentir que estás estagnado porque não tens o mais importante: o básico!

O ser humano funciona como um todo e existem certas regras que são essenciais para que possas evoluir e ter resultados através do treino que, dependendo dos teus objetivos, poderá ser a melhoria da composição corporal ou melhor performance numa competição, por exemplo.

Apresento-vos 8 regras simples que devem ter em atenção no vosso dia-a-dia:



1. SONO

Deve acontecer quando não há sol/luz. O sono tornou-se problemático nos dias de hoje principalmente por causa da quantidade de tecnologia que temos à nossa disposição. A quantidade de horas que deves dormir irá depender da tua idade - quanto mais velho, menos horas de sono são necessárias, pois seremos menos activos fisicamente. Um recém nascido, por exemplo, deverá dormir entre 14 a 17 horas, enquanto que um adulto entre os 18 e os 64 anos deve dormir entre 7 a 9 horas.

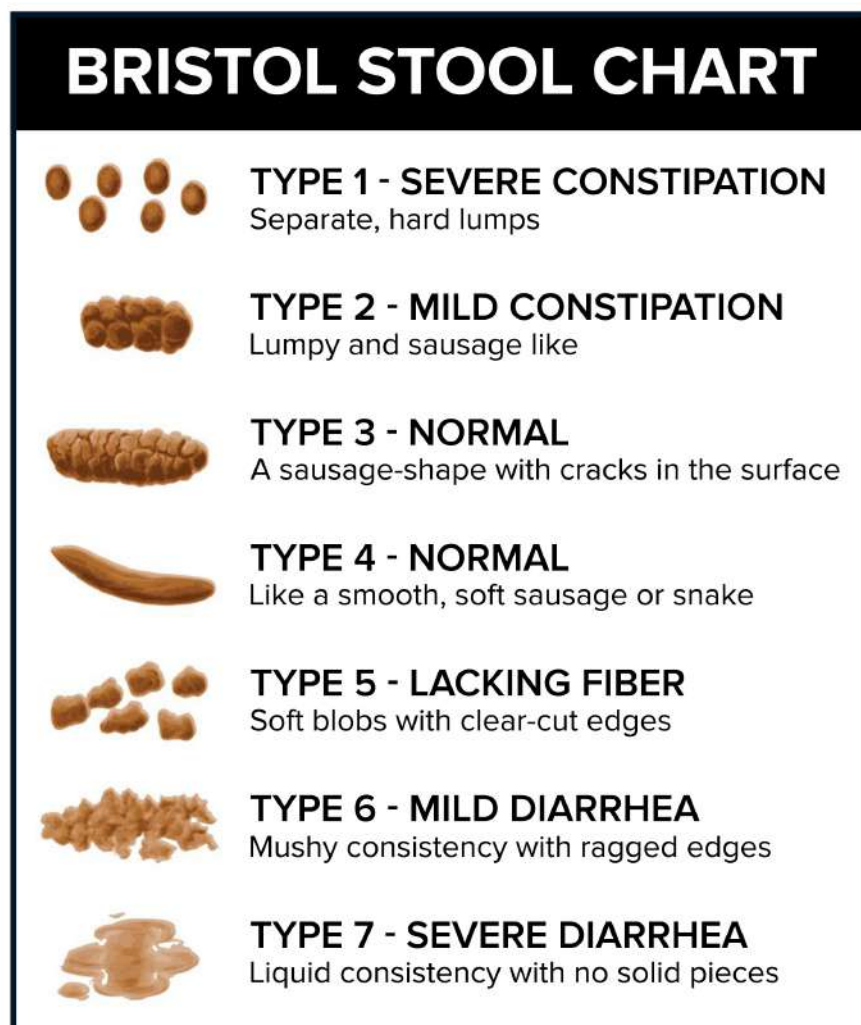


O que podes fazer para melhorar a qualidade do teu sono?

- Limitar televisão e ecrãs cerca de 2h antes de ires dormir;
- Banho quente;
- Escrever num diário;
- Alongamento suave;
- Técnicas de respiração/meditação;
- Deitar e levantar sempre à mesma hora (inclusive aos fins de semana);
- Quarto completamente escuro, a 20°C e o mais silencioso possível;
- Acordar com luz do dia (ou despertadores que simulam o amanhecer) *1 (sugestão no final do artigo)

2. CÓCÓ/FEZES

Factores como a comida, exercício, stress e hidratação têm influência nas tuas fezes. A frequência óptima é 1-2 x/dia. O cheiro deve ser “terroso” e deve ter cor de amêndoa.



O esforço deve ser mínimo.

Segundo a Escala de Bristol, o ideal é estares no tipo 3 ou 4.

3. HIDRATAÇÃO

A maior parte do corpo humano é constituído por água. Se não consumires a quantidade adequada de água, poderás vir a sofrer de falta de acuidade mental e energia, bem como digestão pobre. Podes controlar o teu estado de hidratação através da cor da tua urina (idealmente amarelo bem claro) e através da frequência com que urinavas.

	Good
	Good
	Fair
	Dehydrated
	Dehydrated
	Very Dehydrated
	Severe Dehydrated

A forma como bebes água deve ser o mais natural possível. Café, chá, líquidos açucarados (bebidas energéticas) não contam. O álcool pode contribuir para a desidratação e geralmente desregula a hidratação.

Que quantidade de água devo beber? 50% do teu peso corporal (em pounds) em onças (1 onça são aproximadamente 30ml).

4. HIGIENE ALIMENTAR

O processo de digestão começa na boca e, por essa mesma razão, quando estás a comer a tua refeição, deves estar focado no que estás a fazer, sem estar a mexer no telemóvel ou a ver televisão. Deves também mastigar várias vezes até formares uma “pasta” (idealmente devias mastigar 30 vezes cada pedaço de comida).

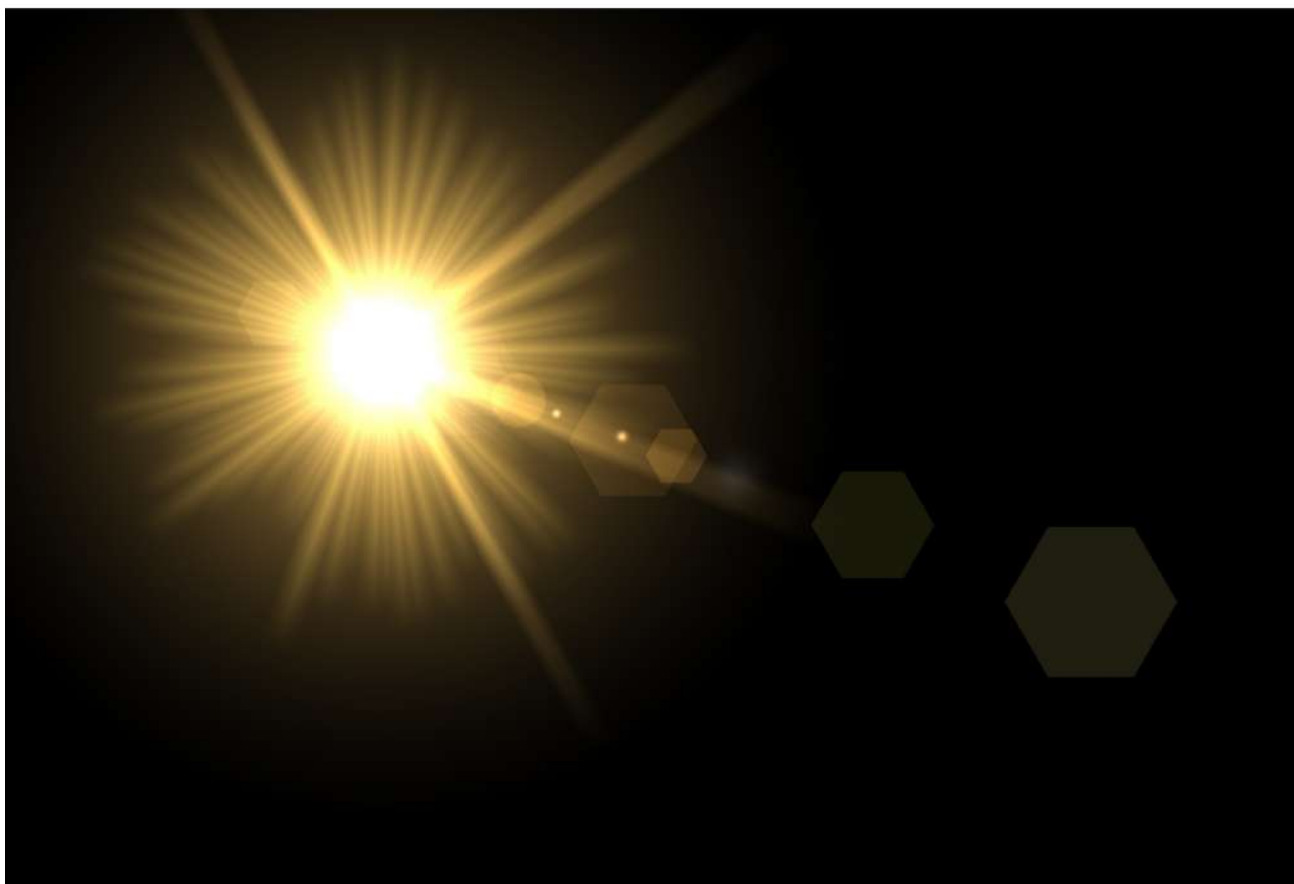
Evita beber água ou outros líquidos durante a refeição. A tua saliva deverá ser o suficiente.

5. ENERGIA - Ritmo Circadiano

Todos nós nos devíamos orientar pela nossa principal fonte de energia: o sol. Quando o sol está a nascer, os nossos níveis de cortisol aumentam e, conseqüentemente, a energia também. Quando o sol começa a descer, a melatonina (hormona responsável pelo sono) aumenta e a nossa energia diminui. Esta é uma das razões pela qual não consegues adormecer logo se fizeres um treino muito próximo da hora de dormir - os teus níveis de cortisol aumentam e ficas mais “desperto”.

6/7. MOVIMENTO E LUZ SOLAR

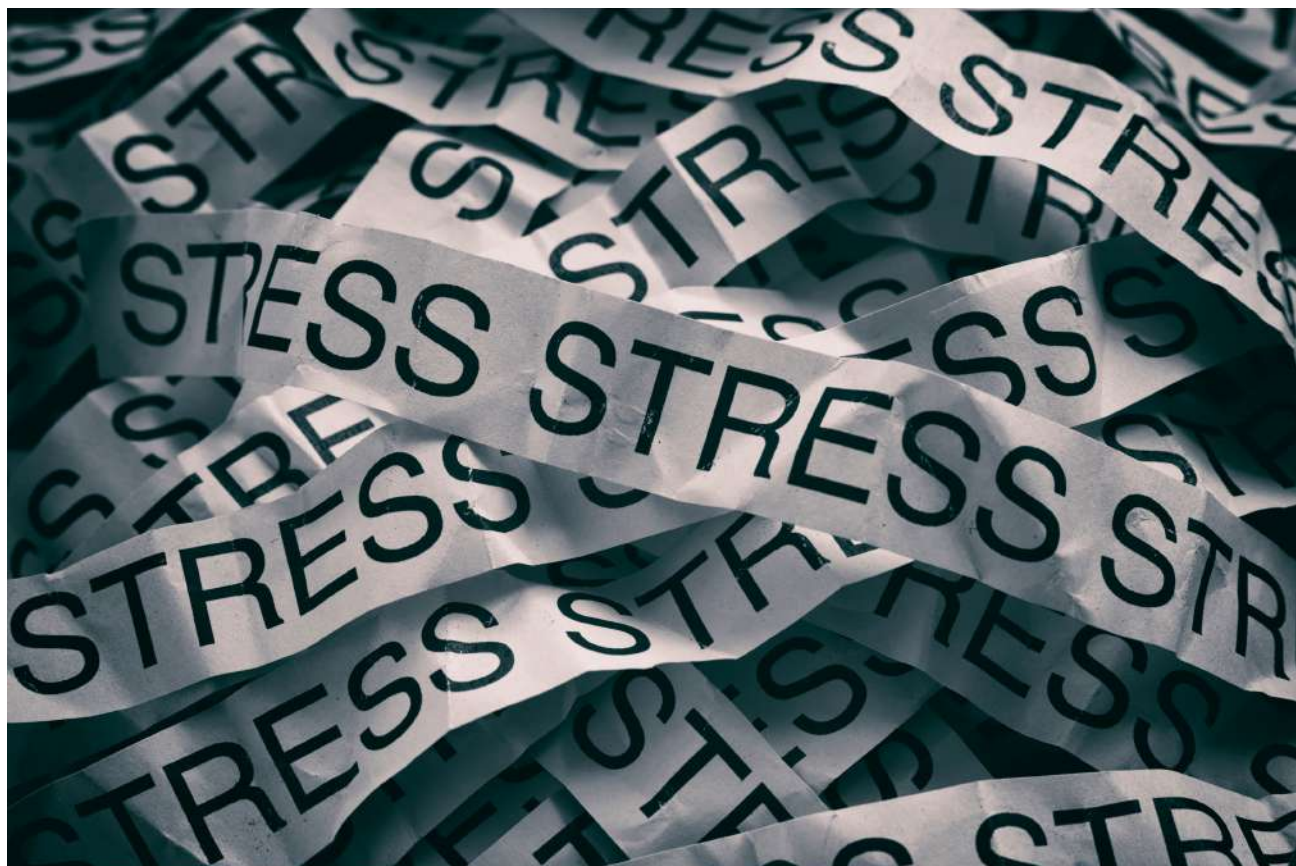
Mexe-te todos os dias. O ser humano foi criado para se mexer e não para estar sentado 12 horas por dia a uma secretária. Claro que as exigências da sociedade actual e das nossas profissões por vezes nos obrigam a isso, mas tu podes tentar contrariar esta situação: faz pausas para alongamentos suaves, faz uma caminhada ao final do dia com a tua família ou



amigos, vai nadar, andar de bicicleta... e ainda mais importante: apanha sol! 20-30' minutos por dia são fundamentais para repores vitamina D e para fortaleceres o teu sistema imunitário.

8. STRESS

O stress não tem que ser necessariamente negativo. O crescimento surge quando consegues encontrar um equilíbrio entre o desafio e o suporte. Algumas pessoas lidam bem quando saem da zona de conforto, outras preferem estar confortáveis. Tens de



perceber que tipo de pessoa és e retirar da equação factores que te causam stress desnecessário.

Ritmo ajuda a corrigir os níveis de stress.

Concluindo:

Depois de leres toda esta informação imagina que dormes sempre 5-6 horas por noite, bebes demasiada cafeína, consumes muito açúcar e os teus níveis de stress são muito altos. Como achas que vai ser a tua resposta ao treino, mesmo que treines 5 vezes por semana?

Percebes agora que existem muitos outros factores bem mais importantes do que o treino em si?

Começa pela base, faz pequenos reajustes no teu dia-a-dia e vais ver o teu corpo a reagir melhor.

Pensa numa vida a longo prazo!



*1 https://www.worten.pt/tv-video-e-som/som-portatil/radios-e-despertadores/radio-despertador-lexibook-nascer-do-sol-rl998-branco-digital-funcao-snooze-pilhas-6724075?kk=a4c637f-1766b1a4111-19e61&gclid=Cj0KCQjwmcWDBhCOARIsALgJ2Qfdb-Z2ec8kG5QA dN8OebKuZWTgzZuagfpaZjgZ-UVcb63UdXJ_s4aAqWIEALw_wcB&utm_source=kelkoo&utm_medium=cpc&utm_campaign=TV,-Video-e-Som&utm_term=TV,-Video-e-Som_Som-Portatil_Radios-e-Despertadores

Referências Bibliográficas:

Opex Coaching Certificate Program: The Coach



