



# TREINAR SÓ SERVE PARA "QUEIMAR CALORIAS"?

Renato Costa

Janeiro, 2022

# TREINAR SÓ SERVE PARA “QUEIMAR CALORIAS”?

Pensar no exercício físico ou no treino como algo só para ter um gasto calórico mais elevado ou como ferramenta para perder gordura é algo bastante redutor tendo em conta todos os benefícios que o mesmo provoca na nossa saúde.

O comodismo, falta de resiliência e de disciplina cada vez maior, a influencia do que aparece nas redes sociais por pessoas que a maioria das vezes não faz ideia sequer como é que se deve prescrever um treino, a influencia da sociedade em geral no que deve parecer um corpo, transformou o ato de treinar, fazer exercício físico ou atividade física numa ferramenta para compensar maus hábitos alimentares, seja de quantidade seja de

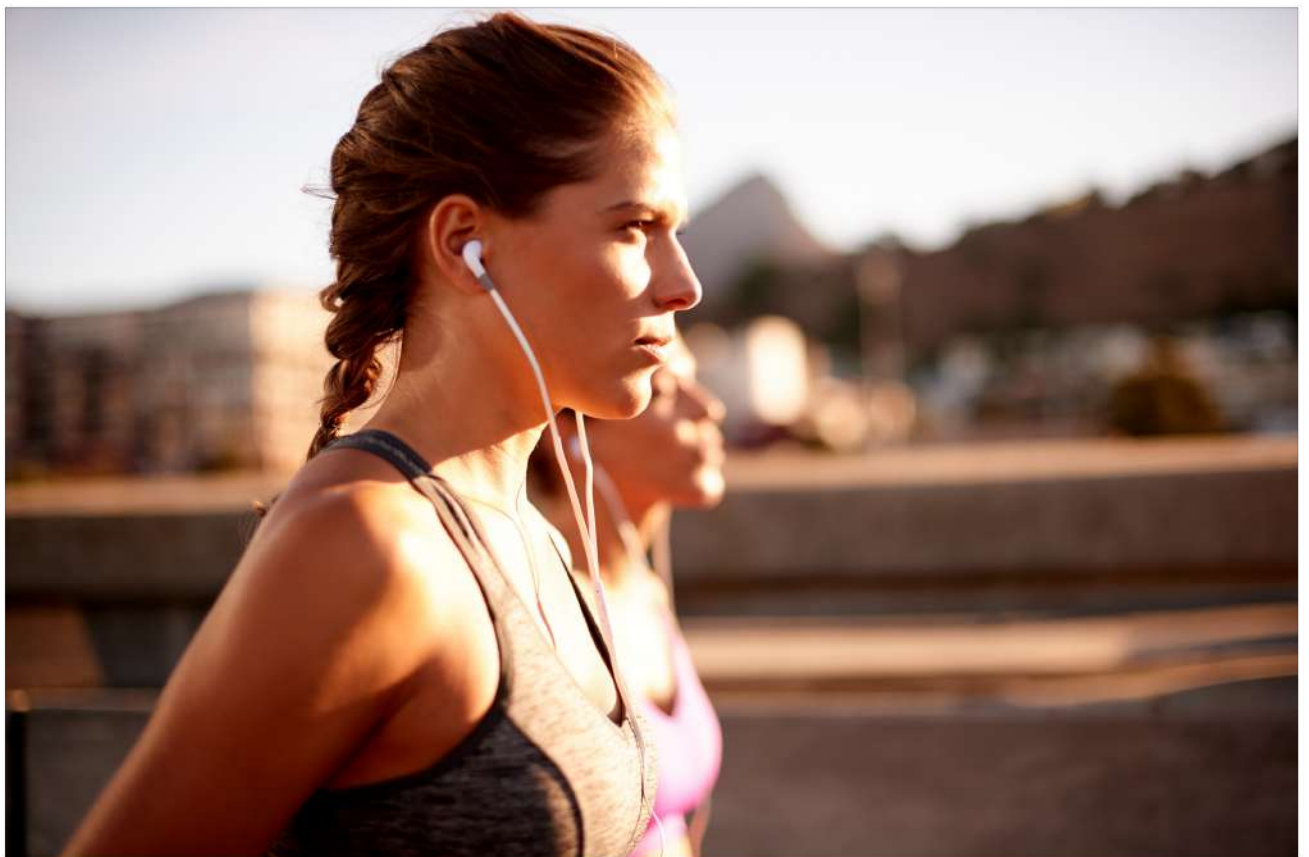
qualidade, porque se é verdade que o exercício físico é cada vez mais necessário se nos quisermos manter saudáveis, as pessoas não estão mais gordas pelo sedentarismo mas porque comem demais em relação a sua atividade.



Não quero com isto dizer que não é um problema estarmos cada vez mais sedentários, mas é importante reconhecer que o problema da gordura está na boca e não no corpo, devendo a luta contra o sedentarismo ser feita por algo maior que não ter um *six pack* à mostra como o “instagramer” com 50000000000 seguidores.

No entanto há aqui um problema: é mais fácil atrair as pessoas com algo que elas estão a ver, é mais fácil influenciar as pessoas a comprar um pack de sessões de personal trainer para reduzir o tamanho das calças do que para reduzir a quantidade de medicamentos que tomam ou podem ter de vir a tomar, porque quando vão ao espelho não vêem os medicamentos, vêem as calças grandes.

Mas a verdade é que te devias mexer porque podes e consegues e não porque alguém te obriga.



Se no passado o exercício físico era uma ferramenta para se estar mais apto para a guerra, onde depois passou também a ser



uma ferramenta para manter o corpo saudável, e agora, apesar das tentativas de voltar à parte do corpo saudável, resume-se maioritariamente a uma necessidade estética.

Porém, sabias que o exercício (acompanhado também com a alimentação e estilo de vida) pode ajudar-te a:

- Caminhar sem ajuda e seres autónomo à medida que continuas a envelhecer;
- Prevenir a osteoporose;
- Evitar aumentos no colesterol;
- Prevenir o aparecimento de diabetes;
- Melhorar o teu bem-estar;
- Melhorar a capacidade cognitiva,
- Prevenir o aumento da pressão arterial.

Achas estes exemplos uma razão para começares a mexer-te mais e a praticar exercício físico? Ou preferes continuar a pensar no treino apenas como algo que te permite comer mais uma nata?

Cada pessoa terá as suas próprias intenções e são todas válidas, e também é verdade que se tivéssemos um estilo de vida mais ativo como os nossos antepassados neandertais não estaríamos preocupados com isto (até porque ter de tentar caçar um



mamute já gastava calorias suficientes).

No entanto se quisermos continuar a ter autonomia ao longo da vida, na sociedade atual, treinar é algo essencial, e aprender a treinar também (devia ser algo que se devia até dar mais foco nas aulas de Educação Física do que “só” aprender alguma modalidade).

Por isso mesmo é que no **Coimbra Functional Fitness** introduzimos o **Individual Design**, para dar autonomia às pessoas, ensiná-las a treinar e educá-las para algo maior do que apenas “queimar calorias” e associar o treino também às suas intenções individuais.



