



# DEVEMOS MEXER NO TELEMÓVEL ENQUANTO TREINAMOS?

Patrícia Simões

Julho , 2022

# DEVEMOS MEXER NO TELEMÓVEL ENQUANTO TREINAMOS?

Todos nós já nos perdemos no telemóvel enquanto treinávamos. Mas será que foi benéfico? Ou será que “estragámos” o nosso treino a partir desse momento?

Da minha parte, tento sempre ao máximo, fugir do telemóvel enquanto estou a treinar. Mas nem sempre consigo, e às vezes estou tão automatizada a mexer no telemóvel e a ir às redes sociais ou simplesmente, agarrar no telemóvel e apenas desbloqueá-lo só porque sim (a isto chamo vícios), por exemplo quando tenho tempos de descanso maiores, por vezes dou por mim agarrada ao telemóvel e não focada no que devia ir fazer a seguir. Uma boa prática, que tento implementar nos meus treinos é meter em modo avião e assim já não há distrações 😊.

Mas também há coisas boas e vantajosas se soubermos em que momentos usar o telemóvel durante o treino.

Por exemplo, para podermos ter acesso aos nossos treinos, filmar algum movimento que tenhamos mais dificuldade, para podermos enviar ao nosso treinador e para podermos ter feedback, ou mesmo para podermos contar o tempo de descanso ou entre sets. Também já há bastantes aplicações que podemos usar para controlar potência, para ver a frequência cardíaca, etc...



Também podemos sempre ouvir a nossa música, o que também é sem dúvida uma grande ajuda, principalmente em treinos pesados ou longos e psicológicos. Nestas ocasiões sou toda a favor de usar o telemóvel como ferramenta de treino!

## Algumas razões que te deviam levar a deixar o telemóvel de lado enquanto treinas

- Atrapalha a tua performance e estabilidade

Por exemplo, se formos correr ou mesmo aquecer para fazer Back Squat, atender o telemóvel ou mesmo mandar mensagens, pode não ser a melhor opção, porque há um impacto muito grande na nossa estabilidade e foco.

- Aumenta o risco de lesão
- Pode diminuir a intensidade que queremos dar ao treino (ir ao telemóvel, todos os minutos, quando devíamos estar focados no que estamos a fazer, sem dúvida tira-nos a intensidade que é suposto ter)
- As pausas que temos de descanso, podem aumentar significativamente.

Mesmo que tenhamos que ter bastante tempo de descanso entre sets ou mesmo tirar um máximo, o foco tem que ser no movimento, visualizar o que queremos alcançar, não relaxar completamente e sobretudo não passar o tempo suposto de descanso, porque pode ter o efeito completamente oposto do que queremos alcançar com o descanso.

- Pode cortar todo o processo de pensamento/visualização/concentração que necessitamos para o treino que estamos a executar
- Pode mesmo fazer com que não queiras ir treinar, para passar mais tempo no telemóvel.



