



# **A FORMA COMO ENCARAS O TREINO ESTÁ CORRECTA?**

Carina Simões

Maio, 2022

# A FORMA COMO ENCARAS O TREINO ESTÁ CORRECTA?

Já alguma vez te questionaste porque treinas? Porque dispensas uma hora ou mais por dia para o teu treino? Obrigas-te a treinar? Estás sempre motivado/a para ir treinar? Como te sentes depois do treino? Como te sentes quando não podes treinar? Estas são algumas questões que deves fazer a ti mesmo para perceberes o tipo de relação que tens com o treino.

O meu nome é Carina Simões e sou treinadora no Coimbra Functional Fitness (antigo CrossFit Coimbra) há 8 anos. Ao longo deste tempo, cruzaram-se comigo centenas de pessoas e todas têm uma postura distinta, bem como um objetivo diferente em relação ao treino. Do meu ponto de vista, nem todas as motivações são válidas, pois algumas delas não são a abordagem mais saudável possível.

Indico-te 3 razões muito óbvias para te manteres activo e praticares exercício físico:

1. O sedentarismo potencia AVCs, doenças cardiovasculares, insónias, problemas intestinais, imunidade baixa, diabetes, osteoporose e mal estar (entre outros inúmeros sintomas/doenças);

Consegues imaginar um dia a dia com um corpo pouco saudável que não te permite fazer as actividades que mais gostas (brincar com os teus filhos, hobbies - jogar futebol/paddle com os amigos) e as indispensáveis (cumprires com todas as exigências do dia a dia sem estares dependente de alguém?). Hoje tens 30 ou 40 anos e sentes-te bem, mas já pensaste como estarás nos próximos 40 ou 50? Como queres estar?

2. O treino causa a libertação de endorfina, serotonina, dopamina e ocitocina que são responsáveis pelo teu sentimento de felicidade. Haverá melhor antidepressivo?



3. Sentires-te mais saudável, mais activo/a, mais bonito/a melhora a tua auto-estima.

Mas a minha questão é: será que estás a treinar pelas melhores razões e com as melhores intenções?

- É normal por vezes teres dias menos bons e encontrares no treino um "escape". O que não é normal é o treino ser a tua única escapatória. No dia em que o treino for a única parte boa do teu, muita coisa tem de ser mudada! A meu ver, o treino não pode servir para descarregar todas as frustrações, porque depois entramos numa espiral sem fim: comesças a colocar expectativas demasiado altas em todos os exercícios que fazes, pois são a única forma de te elevar o ego e de te sentires bem. E no dia em que, por razões alheias a ti, não puderes treinar? Será como se o mundo fosse acabar.

- Queres treinar como se fosses atleta de alta competição, mas não és atleta de alta competição.





A competição está mais perto da doença do que da saúde e quem pretende competir tem de estar ciente das consequências. Não podes queres fazer o tipo de treinos que um atleta faz só porque é divertido ou porque te vai deixar estendido no chão a arfar (#itsnotfancyanymore), porque o efeito que vai ter em ti (que treinas 1h por dia, 5x/semana) é completamente diferente do efeito que terá em alguém que faz treinos bdiários e treina cerca de 3-4h por dia e está preparado para esse estímulo. Não precisas desse stress no teu corpo se o teu objetivo é manteres-te simplesmente saudável e activo.

- O treino não pode servir como uma forma de compensar o que comeste. O treino bem intencionado não deve nem pode ser apenas uma forma de queimar calorias para poderes comer mais a seguir. Se alguma vez tiveste um pensamento como “comi esta fatia de bolo de chocolate, agora vou ter de correr 5km extra” debes rever a relação que tens com a comida, pois não é de todo saudável.

- Ter abdominais visíveis não é indicador de ser saudável, a gordura visceral pode estar lá na mesma: e o resto do ano não conta?

Não estou com isto a dizer que querer ter um corpo bonito não é um objetivo válido, mas por vezes o que vês por fora não corresponde ao que está no interior - tanto física como psicologicamente.

- Quantos meses passas a viver no drama “dores no ombro, dores no joelho”, sessões a fio a ir ao fisioterapeuta porque “não sabes como fizeste isso”



ou até mesmo estares no momento do treino e lamentares já não teres as capacidades que tinhas.

- Já pensaste o porque de isso acontecer ? Estarás tu a fazer bem a ti mesmo? Querer fazer treinos que te deixam estendido no chão porque esses queimam mais calorias - deves ter abertura para todos os tipos de treino: força e cardio; levar o corpo ao limite todos os dias não vai funcionar a longo prazo. Podes experimentar tudo: a CONSISTÊNCIA e o progresso trazem os melhores resultados.

É de facto importante que te movas, que te mantenhas activo, mas sempre com a consciência de que deve ser feito com moderação e a ter em consideração as exigências profissionais e pessoais do teu dia a dia. Cada vez mais vais ver ginásios/boxs a quererem vender-te saúde (#itsfancynow), mas analisa o treino que te estão a passar e tenta perceber se faz sentido para as tuas necessidades e capacidades. Se tens de adaptar a maior parte dos treinos que te propõem, é porque não são para ti.



