



COMO IDENTIFICAR SE ESTOU A TREINAR BEM?

Raquel Costa

Maio, 2023

COMO IDENTIFICAR SE ESTOU A TREINAR BEM?

De acordo com dados anteriores, existem ainda muitos portugueses (47%) que passam entre 2 horas e 31 minutos a 5 horas e 30 minutos de um dia normal sentados, sendo esta percentagem superior à média da União Europeia (43%). Contudo, este foi o único intervalo temporal analisado cuja variação percentual aumentou face a 2017. A percentagem referente aos restantes intervalos, inclusive os maiores, diminuiu comparativamente à última vez em que a Comissão Europeia fez este estudo. Em 2022, 20% dos inquiridos indicaram que chegam a passar entre 5 horas e 31 minutos a 8 horas e 30 minutos sentados. A média da União Europeia é de 28%. Há ainda 9% dos inquiridos que passam entre 8 horas e 31 minutos ou mais sentados, menos do que a média da União Europeia (11 por cento).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) defende que praticar qualquer quantidade de atividade física é melhor do que não praticar nenhuma. Já para obter ganhos para a saúde e o bem-estar, a OMS recomenda que todos os adultos pratiquem pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana (ou atividade física vigorosa equivalente).

Posto isto, praticando 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana será o bastante para afirmar que estou a fazer bem à minha saúde?

Na minha opinião, creio que não, no entanto concordo com a OMS quando afirma que *“praticar qualquer quantidade de atividade física é melhor do que não praticar nenhuma”*. Mas já



que estamos a despende o nosso tempo, porque não usa-lo de melhor forma?

Com isto, o objetivo final deste artigo é que consigam fazer uma análise ao vosso dia e perceber se o treino que estão a fazer vai de acordo às necessidades do vosso corpo e se respeita as suas capacidades.

Para isso, início com um exemplo prático

“João, com 40 anos, com uma atividade profissional sedentária, 8h sentado, 40 minutos de almoço sentado, todas as manhãs diz treinar. O seu treino passa com 30 minutos de corrida. “

Corrida é uma atividade com níveis de impacto alto. Para a prática, o indivíduo deve pelo menos ter em consideração 3 fatores:

- Coordenação;
- Aporte muscular, principalmente nos membros inferiores
- Técnica de corrida;

Será que o João tem essas capacidades? E se não as tem, quais os possíveis problemas futuros?

Não sendo o objetivo do artigo de hoje identificar doenças graves a níveis cardíacos, no que toca motricidade, serão as lesões a nível músculo-esquelético que aparecem a médio-longo prazo (fascites, tendinites, luxações, em casos raros fraturas por stress.



Com isto, apesar do João ser considerado ativo, a escolha do tipo de treino pode não ser a mais adequada. Como solucionar esta questão?

A procura de um treinado individualizado, prescrito por um sujeito com habilitações na área pode ser uma das melhores opções. Aqui vais poder ser avaliado, de modo a identificar as tuas necessidades, vais poder definir os objetivos que tens e acima disso vais ser monitorizado diariamente.

Chegamos então à fase que eu considero ser a mais importante. Quais os resultados que me mostram que estou a treinar bem com objetivos de manter um estilo de vida saudável? Para mim, acima dos resultados em quilogramas que conquistamos ou as medalhas que ganhamos, os fatores importantes a identificar são:

Recuperação – a forma como recuperas para o treino do dia seguinte é um bom indicador de que estás a treinar bem;

Consistência – treinar 3x numa semana é um desafio de “nível básico”, pois fatores motivacionais (podes ler mais sobre isto no artigo anterior do coach Renato Costa) têm um forte impacto num curto espaço de tempo. mas fazer isso as restantes semanas do ano? isso já é influenciado por muitos outros fatores, tais como o compromisso com o teu treinador, a consciência do impacto que tem no teu dia, etc.

Produtividade - produtividade que aplicamos nas nossas tarefas, a disponibilidade para o nosso dia.



Com o presente exemplo, não quero de todo passar a mensagem que as pessoas não devem correr, mas sim que para toda a atividade deve existir uma prescrição. Assim como para a medicação temos uma dosagem, para o treino também devemos ter. E se chegarmos ao fim de um mês e conseguirmos identificar que atingimos estes 3 fatores, acredito que é um sinal de que o nosso investimento está a ser bem feito (financeiro, temporal e emocional).



