

Nuno Miguel Gomes Amendoeira

Artigo de Opinião para Canal N - Agosto 2020

Treinar nas férias

Durante o período de férias costuma haver um certo relaxamento das pessoas em relação ao exercício físico, mas o facto de se tratar de um período de descanso e lazer, não significa que as preocupações com a saúde e a forma física também entrem de férias.

Mesmo que seja com atividades diferentes e com intensidades mais baixas é importante não perder a disciplina porque quando se para, o regresso ao ativo é normalmente mais difícil. Outro facto negativo sobre a pausa para férias é a perda de ganhos musculares e de capacidades associadas ao exercício físico, e a sua recuperação é relativamente demorada. É sempre muito mais fácil destruir do que construir, e neste contexto não é exceção. Quando o corpo humano deixa de receber um certo tipo de estímulo, deixa de sentir necessidade de estar preparado para o mesmo.

Existem atividades que podem ser praticadas em pouco tempo e algumas delas sem a necessidade de os seus praticantes se deslocarem aos lugares específicos como fazem ao longo do ano. Na impossibilidade de manter a rotina, adianto algumas sugestões para que as pessoas se possam manter ativas. Andar de bicicleta e fazer caminhadas regulares com a vantagem de conhecer lugares novos, praticar modalidades coletivas, mesmo que de uma forma adaptada para incluir toda a família e aumentar a diversão, e como se trata de um período em que as pessoas procuram estar perto da água (rios, praias, lagos e piscinas) nadar, hidroginástica, fazer canoagem e stand up paddle, etc., são sempre excelentes opções para férias de verão. Os HIITs (High-Intensity Interval Training – treinos intervalados de alta intensidade) são a meu ver uma excelente opção para quem pretender manter os treinos de uma forma menos lúdica e sem precisar de muito tempo e também pode ser feito só com o peso do corpo (também com recurso a material específico) e em lugares como a própria casa e parques. Também é possível fazer HIITs em ambiente aquático.

Relembro da necessidade que o corpo humano tem de descansar mas é importante não parar totalmente. Além da parte física, quem treina e para sabe que isso pode ter algumas consequências no estado anímico. Para completar, aconselho quem treina regularmente a manter o exercício de alguma forma, e quem não treina, vai sempre a tempo de começar.

Para quem for o caso, boas férias 😊