

Exercício e Recuperação: Aumente o seu QI de Preparação Física

Aqui estão 8 erros comuns de fitness e os conselhos dos especialistas sobre a criação de um regime de preparação física que possa beneficiar a sua recuperação em saúde mental e aumentar o seu bem-estar geral

Por Michelle Roberts



A sensação de iniciar um programa de condicionamento físico pode ser esmagadora. Pode ser difícil saber por onde começar, e ainda mais difícil levar o programa adiante. Aqui estão oito erros comuns que tendem a inviabilizar as melhores intenções, juntamente com conselhos de especialistas sobre o que fazer para conseguir tornar o seu plano viável. Depois de ter a verdadeira informação, pode começar a fazer progressos em direcção aos seus objectivos relativos à sua condição física.

1 Sobrestimar o compromisso de tempo

Adicionando pequenas quantidades de actividade física à sua rotina diária pode ter um efeito importante sobre a sua saúde mental e emocional.

A actual recomendação do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA é, para a maioria dos adultos, realizar pelo menos 150 minutos de actividade moderada por semana. Isso dá em média 30 minutos de actividade física, cinco vezes por semana.

E aqui está a boa notícia: O exercício moderado é melhor para a maioria de nós, então a hipótese é que não precisa de ir ao limite para aproveitar as vantagens de ser activo.

"Muitas vezes as pessoas tornam os seus treinos muito stressantes", diz o Dr. Mike Friedman, um psicólogo clínico de Nova York, que é especializado na relação entre saúde física e mental.

"É melhor ter no seu exercício algo que o faça sentir-se entusiasmado em vez de arrasado", diz Friedman, ele próprio um fã de actividades de preparação física.

Embora a forma com as pessoas reagem varie, a maioria das pessoas não beneficia de praticar desporto, várias horas de uma só vez, diz Friedman. E exercício excessivo pode ser um sintoma maníaco, de modo que o comportamento pode ser um sinal de perigo que vocês e aqueles em torno de si devem vigiar.

Não consegue encontrar 30 minutos disponíveis na sua agenda, ou simplesmente sente que meia-hora seria demais para enfrentar? Não há problema em dividir as sessões. Duas sessões de 15 minutos ou três períodos de 10 minutos podem ser igualmente eficazes para o seu coração e saúde em geral.

Realizar pequenos períodos de actividade física incluídas na sua rotina diária também conta. Alguns exemplos clássicos: escolha as escadas em vez do elevador, ou estacione mais longe do centro comercial para dar alguns passos extras. Se a depressão está a minar a sua motivação, dê a si mesmo uma meta de simplesmente caminhar à volta do quarteirão.

Considere como explorar pequenos períodos de inactividade. Enquanto espera que o seu café saia da máquina, faça flexões na parede ou alguns alongamentos de ioga.

2 Atitude Tudo ou Nada

Tentar fazer muito em pouco tempo – uma tendência característica do lado hipertímico de bipolar – muitas vezes acaba com a nossa determinação antes mesmo de se verem os resultados. Friedman realça a necessidade de começar devagar e ir construindo o plano a fim de evitar o *burnout*.

"As pessoas começam e tentam fazer logo 11 km da primeira vez", diz Friedman. "Eles querem a gratificação instantânea, mas, invariavelmente, eles irão ficar doridos, frustrados, ou o seu corpo não recupera."

Em vez disso, pense em termos de avanços progressivos a longo prazo.

"Se começar com uma corrida de um minuto três vezes por semana, e a cada semana adicionar um minuto, estará progredindo... Se levar isto a cabo, ficará muito mais propenso a cumprir o plano e obter resultados."

Kim Lavender, Diretor Nacional da equipa de treino da *GoodLife Fitness*, a maior cadeia de ginásios do Canadá, também adverte contra "expectativas agressivas e irrealistas." Se está apenas começando um programa de preparação física, um "*boot camp*"

(treinos ao ar livre baseados nos conceitos militares), provavelmente não é o lugar começar.

"É essencial ter em conta como está e começar de forma inteligente e escolha atividades apropriadas que sejam seguras e eficazes para o seu nível de preparação física", diz Lavender.

3 Fechar os olhos não é suficiente

O exercício é apenas um dos pilares da aptidão geral – juntamente com a dieta e o sono. Todos os três trabalham em conjunto para alcançar e manter o seu melhor estado físico e mental.

Sabia que o quão bem dorme tem influência na manutenção de um peso saudável?

Os pesquisadores sabem há anos que as pessoas que dormem menos de cinco ou seis horas por noite são mais propensas a ser obesas. Investigadores da Universidade de Califórnia-Berkeley descobriram que tão pouco quanto uma má noite de sono pode alterar significativamente a forma como nosso cérebro responde à “comida de plástico”, de alto teor calórico.

Sem a quantidade adequada de sono, os alimentos gordurosos e ricos em açúcar estimulam respostas mais fortes nos centros de recompensa do cérebro. Ao mesmo tempo, a falta de sono reduz a actividade na região do cérebro que pesa as consequências e toma decisões racionais.

Por outras palavras, quando está cansado, o seu cérebro anseia por “comida de plástico”, oferecendo menor capacidade de controlar o impulso de comer - o que significa que é mais provável que coma a segunda e terceira Oreó.

Claro, o bom sono é fundamental para a gestão da doença bipolar. Em muitos casos, praticar actividade física adequada durante o dia pode ajudar a alcançar o sono que precisa durante a noite. Investigadores da Universidade de Northwestern descobriram que o exercício é mais eficaz que os comprimidos para dormir quando se trata de combater a insónia em adultos de meia-idade.

Mas se está pensando em levantar-se uma hora mais cedo para conseguir fazer uma corrida matinal, "o tiro pode sair pela culatra", adverte Friedman. "Eu digo aos meus pacientes, 'Não sacrifiquem o sono por causa do vosso plano de exercício.'"

4 Escolher a actividade errada

Odeia máquinas de exercício, mas decidiu ir para um ginásio. Gosta de nadar, mas nunca o fez numa piscina local. A melhor maneira de tornar o exercício num hábito que dure é escolher atividades que o façam sentir-se feliz e confiante.

"Escolha uma actividade de exercício de que goste, algo que realmente desfrute ao fazer", diz Friedman. "Muitas pessoas pensam que quanto mais desagradável a actividade, melhor será para a sua aptidão física. É o oposto da verdade. "

Se o treino é desagradável ou o faz sentir-se desajeitado ou inapto, é improvável que o continue. Não escolha actividades que o aborreçam ou o encham de medo.

Desafie-se a pensar além das opções padrão, como corrida, levantamento de pesos, e aulas de *spin*. Há um vasto mundo lá fora: dança de salão, patins, Frisbee, golfe, mesmo jogando no parque com seus netos.

"Exergaming" (na Wii Fit ou Xbox) pode ser uma maneira divertida de começar a mover-se. Esse é o termo para os jogos de vídeo que envolvem a actividade física de corpo inteiro através da simulação de dança, skate, futebol, bowling, ténis e assim por diante.

"É essencial ter em conta como está ... escolha actividades apropriadas que sejam seguras e eficazes para o seu nível de preparação física"

Pode acabar queimando, pelo menos, tantas calorias, jogando um destes jogos, como a andar a pé numa escada rolante. Na verdade, uma análise de 2015 verificou que o esforço exigido em alguns "exergames" é qualificado como exercício moderado. Então arrase no *Dance Dance Revolution* e perca-se por lá.

5 Pensar que fazer *cardio* é suficiente

Para se tornar realmente apto, o nosso corpo precisa de três tipos de formação: aeróbico (cardio), força (resistência) e flexibilidade. Todos eles são importantes, diz Rod Macdonald, vice-presidente do *Canadian Fitness Professionals* e editor-chefe da *Canfitpro Magazine*.

Actividades aeróbicas aumentam o poder do seu coração e pulmões e "melhoram todas as medidas de saúde", diz Macdonald. Esta categoria abrange todo o tipo de desportos que fazem suar e que tornam a respiração mais pesada e em que a maioria das pessoas pensa quando ouve a palavra "exercício", mas também opções de baixa intensidade como caminhar, ioga, jardinagem, e até mesmo aspirar a casa.

O treino de força constrói o músculo, mantém os seus ossos fortes e ajuda no equilíbrio e coordenação. Os exemplos mais óbvios são o levantamento de peso e a ginástica, mas poses de ioga que exijam que suporte o peso do corpo também contam.

O treino da flexibilidade envolve o alongamento para aumentar a sua amplitude de movimento e reduzir suas hipóteses de ficar ferido. Sim, ioga de novo – mas também os tipos de movimentos que pode fazer pela manhã ao espreguiçar-se.

"Estas três coisas, de uma perspectiva de fitness, são absolutamente importantes", diz Macdonald.

6 Subestimar sua alimentação

Manter um peso saudável reduz as "doenças do estilo de vida" (como diabetes e doenças cardíacas) que prejudicam a sua saúde a longo prazo. O conselho básico quando quer perder peso é "comer menos, fazer mais exercício." Acontece que metade dessa equação é muito mais importante do que a outra.

Há provas abundantes de que ser fisicamente activo tem todo o tipo de benefícios para o seu corpo, mente e espírito. De acordo com investigadores da Loyola, uma extensão da Faculdade de Medicina da Universidade de Chicago, o exercício não tem efeito significativo sobre a obesidade.

Em um artigo de 2013, eles referiram ensaios clínicos que mostram que as pessoas que fazem mais exercício e cortam nas calorias perdem a mesma quantidade de peso que as pessoas que só restringem suas calorias.

Além disso, o corpo não trata todas as calorias da mesma forma. Os hidratos de carbono refinados (uma categoria que inclui praticamente toda a comida processada e muitos produtos de panificação) desencadeiam uma resposta à base de insulina que redirecciona a energia calórica em células de gordura.

A maioria de nós está em negação em relação os alimentos que come e, em particular, sobre qual a quantidade que consome. A fim de atingir e manter um peso saudável, precisa de ser honesto consigo mesmo sobre o que coloca na sua boca e como isso ajuda ou atrapalha os seus objectivos para atingir uma boa aptidão física.

"Pode ter alguém que pratique exercício muito bem, mas eles podem sabotar-se rapidamente se tiverem uma dieta desadequada", diz Macdonald.

Para ter noção do que come, anote tudo. Use um diário alimentar, um *notebook* ou uma aplicação de aptidão física para quebrar o ciclo de negação de alimentos. Se também mantiver o controlo de como se sente depois de comer, tanto melhor. *"Saber quantas calorias ingere, e fazer a conexão entre isso e o seu humor e peso é essencial",* diz Friedman.

7 Nunca mude o seu treino

O tédio não surge apenas por estar a fazer o mesmo treino de sempre, mas porque acabará por atingir um auge onde não vê qualquer melhoria adicional.

Quando faz a mesma coisa dia após dia, irá ficar muito bom naquilo que faz. Isso é óptimo para o desempenho desportivo, mas essa eficiência não é tão boa para perda de peso, aumento da força, ou melhora da aptidão física.

"Imensa gente vai para o ginásio regularmente e comete o erro de fazer sempre a mesma coisa uma e outra e outra vez, às vezes durante décadas", diz Macdonald. "Embora isso constitua um nível adequado para a pessoa, é necessário esforçar-se mais um pouco de vez em quando."

Uma maneira de superar um topo é modificar os seus exercícios a cada par de semanas ou meses. Pode alterar o tipo de exercício que faz, o comprimento, a quantidade de peso levantado, ou o número ou repetições.

8 Medir os resultados errados

A maioria de nós vai directo à balança da casa de banho para avaliar se o treino está a ter efeito ou não. Isto pode ser o início da decepção e o desânimo pode diminuir o nosso compromisso.

Como observado acima, aumentar a sua actividade não se traduz automaticamente numa diminuição de peso. E, apesar dos novos exercícios poderem converter gordura em músculo, a balança não nos diz nada sobre a nossa composição corporal.

De acordo com Friedman, o melhor para rastrear algo concreto e mensurável do seu exercício, pode ser a frequência cardíaca num determinado tempo, a distância que consegue percorrer num determinado período de tempo, ou a quantidade de peso que pode levantar.

Outra opção: prestar atenção à elevação do seu humor depois de ter estado activo. Esta simples consciencialização tem mostrado que pode aumentar a probabilidade de manter a sua rotina de exercícios.

Friedman recomenda que anote como se sente fisicamente no final de cada dia –por exemplo, notando como facilmente carrega os sacos das compras.

"De dia para dia, o nosso progresso no exercício pode ser subtil e não é visível ao olhar para o espelho", diz ele. "Mas as coisas tais como o nível de colesterol, pressão arterial, e ser capaz de realizar actividades da vida diária que costumavam deixá-lo sem fôlego são tão motivadoras, se as monitorizar."

Bibliografia:

"Pump Up Your Fitness IQ", – disponível em: <http://www.bphope.com/exercise-recovery-pump-up-your-fitness-ig/> Primavera de 2016
.Consultado em 16/09/2016