

Durante o fim de ano, muitas pessoas reduzem ou pausam os treinos devido às férias e às celebrações. Especialistas alertam para os prejuízos dessa prática e dão dicas de como evitá-la

POR GABRIELA SENA*

O fim de ano é uma época marcada por confraternizações, compras de Natal, viagens, reuniões familiares e mudanças na rotina. Nesse cenário, manter os hábitos diários, especialmente os treinos, pode se tornar um desafio. Assim, é muito comum ver pessoas que, com o pensamento de “ano que vem eu recomeço”, acabam reduzindo ou até mesmo interrompendo a prática de atividades físicas.

Embora comum, essa pausa pode comprometer os resultados conquistados ao longo do ano, alertam os especialistas Gisele Ocampo, professora do curso de educação física no Centro Universitário Uniceplac, e Douglas Cassimiro, educador físico especialista em fisiologia do exercício. “Pode levar à perda de condicionamento físico, à diminuição da força muscular, à redução da massa magra e ao aumento do percentual de gordura corporal”, enumera Gisele.

Além disso, Douglas explica que períodos prolongados de inatividade tornam mais difícil retomar a rotina de treinos após as férias. Por isso, os especialistas reforçam a importância de manter a prática de exercícios durante as festas e o recesso. Com um bom planejamento, é possível, sim, continuar com os treinos sem abrir mão do lazer e descanso das férias.

Planejamento

Definir metas realistas é o primeiro passo para manter a atividade física no fim de ano. Durante as férias, é natural que a frequência, a assiduidade e a intensidade dos treinos sejam ajustadas, mas alinhar as expectativas com a rotina do período pode fazer toda a diferença. “Assim, é possível planejar um número de treinos semanais compatíveis com a agenda de fim de ano”, recomenda Douglas.

Quanto aos horários, é importante fazer ajustes para treinar em momentos mais tranquilos. Treinos pela manhã ajudam a começar o dia com mais energia, mas opções à tarde ou à noite podem ser mais práticas, dependendo dos

SEM INTERROMPER TOTALMENTE A ROTINA

As corridas e caminhadas ao ar livre são uma forma de gastar energia e conhecer lugares novos.

Pinterest