

## TREINAR EM JEJUM serve para alguma coisa?

Pois, depende, na verdade tem coisas boas e más. Continua a ler:

• "Quando corres em jejum perdes mais gordura". É verdade, mas tem a sua parte negativa. A noite é um longo período de jejum, o teu corpo usa o glicogénio muscular e hepático, pelo que de manhã o teu nível de glicemia é baixo e os teus músculos usam facilmente a gordura de reserva. Se treinas em jejum e ultrapassas uma determinada intensidade ativas mecanismos como a gluconeogénese para produzir o glicogénio de que necessitas

### *Eliminar mais gordura ou perder mais músculo?*

a partir das tuas proteínas musculares, algo que não te beneficia nada. Corres ou pedalas em jejum? Pois vai com calma, a uma intensidade suave e não passes dos 50 minutos a correr ou 75 de bicicleta. E não o faças mais do que uma vez por semana!

• "Serve para evitar o muro na maratona". Habitua-te a processar a gordura como energia e permitirá que continues a correr bem a partir do km30. Mas lembra-te das precauções que tens que ter neste tipo de treinos em jejum.

• "Assim queimo mais calorias". Isto é falso, o nível de intensidade a que tens que ir em jejum é baixo e o consumo calórico resultante é muito menor do que se usasses esse tempo para treinar mais forte. Há que ter em conta que o aumento de intensidade não significa um aumento proporcional do consumo, mas muito maior.



## As principais tarefas de um treinador são...

As duas principais tarefas que considero estarem interligadas à ação do treinador são: desenvolver e autonomizar os atletas, grupos e equipas.

Desenvolver competências, incutir outras, potenciar ferramentas e possibilitar a obtenção dos objetivos propostos. Este sempre foi um dado adquirido relativamente às funções dos treinadores. A outra, criar autonomia no seu atleta, é mais recente. E esta parece-me ser o resultado final que se pretende atingir quando treinamos alguém. Seja na vertente desportiva ou não. A autonomia individual e coletiva consegue-se envolvendo, responsabilizando, praticando escuta ativa em diversas direções, desenvolvendo competências físicas, táticas, técnicas e/ou comportamentais. Liderando os processos e as pessoas, de diferentes formas consoante o contexto e as ferramentas das partes envolvidas. Organizarmos os recursos existentes, diagnosticando constantemente o contexto e dedicar-nos aos elementos que pretendemos autonomizar.

A ideia principal e, incompatível com o nosso ego, é permitir que as pessoas que treinamos tenham um conjunto de competências, hábitos e ferramentas que saibam utilizar e tomar decisões em prol de objetivos que querem atingir ou ações que querem modificar.

rmlanca@gmail.com

<http://coachdocoach.blogspot.com/>

## Um treinador muito pessoal

Por Rodrigo Ruivo,  
Director Técnico - Clínica das Conchas

### (BOA) POSTURA?

Tenho uma boa postura? Tenho os meus segmentos corporais alinhados? Como posso avaliar a minha postura? Existe uma postura ideal? Estas são questões que nos surgem recorrentemente e que merecem a nossa reflexão.

Efetivamente a melhor definição preconiza que a postura do ser humano pode ser definida como a posição que o nosso corpo assume no espaço, bem como a relação direta de suas partes com a linha do centro de gravidade (Gangnet, N. et al. (2003). Uma boa postura é aquela em que as articulações estão em alinhamento e é necessário o mínimo de ação muscular para manter a postura ereta. Portanto, e como exemplo, quando regularmente vemos alguém com a cabeça muito projetada para a frente e os ombros arredondados, essa postura menos correta pode indicar que esse indivíduo já sente ou virá a sentir dores na cervical e na região do ombro (Yip, et al., 2006). Portanto, como avaliar se o nosso alinhamento é o mais correto? Muitas das vezes recorremos ao "olhômetro", um método subjetivo, bastante útil, mas que deve ser complementado com outros métodos mais quantitativos de análise. Por exemplo, para medir ângulos articulares podemos utilizar um goniómetro, ou mais atualmente, podemos recorrer à fotografia digital. Muito simples, por exemplo, para avaliar se cabeça está anteriorizada relativamente ao ombro, colocamos duas marcas refletoras ou bocados de papel de cor fluorescente no sujeito, um no lóbulo da orelha e outro na 7ª cervical, tiramos a fotografia e inserimo-la num software de avaliação postural de download gratuito. Com o mesmo, à distância de dois cliques vemos o ângulo que linha horizontal que passa na C7 faz com linha que atravessa C7 e lóbulo da orelha e comparamos com valores normativos. Tem 35° de ângulo cervical? Então tem uma anteriorização da cabeça e maior probabilidade de ter dores cervicais e de cabeça. Já experimentaste?

Gangnet, N., V. Pomero, et al. (2003). "Variability of the spine and pelvis location with respect to the gravity line: a three-dimensional stereoradiographic study using a force platform." *Surg Radiol Anat* 25(5-6): 424-33.  
Yip, C. H., T. T. Chiu, et al. (2006). "The relationship between head posture and severity and disability of patients with neck pain." *Man Ther* 13(2): 148-54

