

Treinar no verão: Dicas para manter a forma e a motivação

Por Isabel Tostão, Fisiologista do Exercício na Lusíadas Sport

Com a chegada do verão os dias tornam-se mais longos, as temperaturas sobem, as rotinas alteram-se e, inevitavelmente, também o modo como praticamos exercício físico. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), em Portugal, a inatividade física ronda os 73% - sendo que, durante o verão, o calor excessivo é apontado, muitas vezes, como um fator de desmotivação. No entanto, esta é também a época do ano onde se procura cuidar mais do corpo e em que existe uma maior motivação para atividades ao ar livre.

Além de ser importante treinar com segurança e consistência ao longo do ano, esta é uma altura em que existem algumas especificações e particularidades, sendo, por isso, necessária a adaptação às condições do clima, respeitando os limites do corpo e mantendo o foco.

Dicas para treinar com segurança e motivação no verão:

1. **Escolha horas do dia mais frescas:** procure treinar nos períodos do dia em que as temperaturas estejam mais amenas, reduzindo assim o risco de desidratação;
2. **Hidrate-se:** com o calor aumenta a temperatura corporal e, com ela, aumenta também a transpiração. Beber água antes, durante e após o treino é o melhor fator preventivo;
3. **Adapte o tipo de treino:** a procura pelas atividades ao ar livre pode ser um ótimo pretexto para diversificar o treino. Atividades como caminhadas, corridas leves, *beach tennis* ou treino funcional da areia, são ótimas opções para fugir ao sedentarismo, aumentar o gasto calórico e ter mais prazer na prática desportiva;
4. **Use roupa adequada e proteção solar:** usar roupas leves de tecido respirável e com cores claras, e usar boné e óculos de sol são fundamentais. Colocar protetor solar todos os dias é indispensável e deve ser reaplicado ao longo do dia;
5. **Metas realistas:** apesar da maior socialização, o verão não precisa ser uma época de absoluto descontrolo, mas sim uma oportunidade para reajustar objetivos. Tente manter-se fiel às rotinas de exercícios e à alimentação saudável, equilibrando com um excesso ou outro de forma muito pontual.



Treinar no verão pode ser tanto um desafio como uma oportunidade. O importante é respeitar o corpo, adaptar-se às condições climatéricas e manter o seu compromisso com a sua saúde, de forma equilibrada, com escolhas inteligentes e, às vezes, bastante desafiantes. Mais do que estética é uma questão de energia.

Informação adicional à comunicação social:

Direção de Comunicação da Lusíadas Saúde:

Sandra Simões - Tlm: 936 012 095 | sandra.almeida.simoes@lusiadas.pt

Tiago Silva - Tlm: 932 210 187 | tiago.figueiredo.silva@lusiadas.pt

Lift Consulting:

Carla Brito - Tlm: 915 291 708 | carla.brito@lift.com.pt

Patrícia Afonso - Tlm: 913 385 935 | patricia.afonso@lift.com.pt