

CORRA E ATINJA SUAS METAS
THE FINISHER



DESCUBRA COMO CORRER
10KM EM MENOS DE 50 MINUTOS!

ASSISTA AGORA

[TREINO](#)

[NUTRIÇÃO](#)

[ESTILO](#)

[TRIATHLON](#)

[ONDE CORRER](#)

[SUA HISTÓRIA](#)

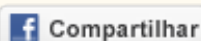
THE FINISHER > **TREINO**

7 FATORES QUE ATRAPALHAM O RENDIMENTO NO TREINO

Poucas horas de sono, estresse, ansiedade, má alimentação e o consumo de álcool são alguns dos vilões comuns no dia a dia que podem impedir você de se tornar um corredor melhor

Por: **Daniel Navas** - São Paulo - 09/03/2017

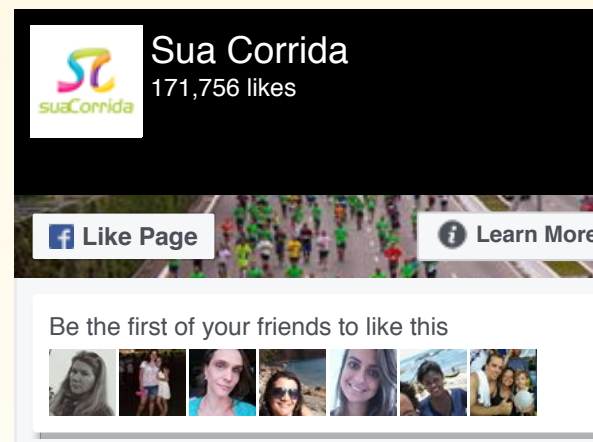
Compartilhe



Você já sentiu alguma vez que, mesmo seguindo a planilha à risca, seu rendimento na corrida não melhorava? O problema acontece com muitos atletas e pode ser causado por coisas que ocorrem no trabalho, em casa, no bar e não estão necessariamente ligadas ao exercício. É isso mesmo! Na nossa rotina há diversos fatores que atrapalham o rendimento no treino. Conheça-os e tente driblá-los.

1 – Falta de sono


Enquanto você dorme, seu organismo recupera a musculatura, o estoque de energia e diversas outras funções do corpo. Além disso, produz hormônios importantes para a construção dos músculos,



Sua Corrida
171,756 likes

[Like Page](#) [Learn More](#)

Be the first of your friends to like this



PUBLICIDADE



Foto: Shutterstock

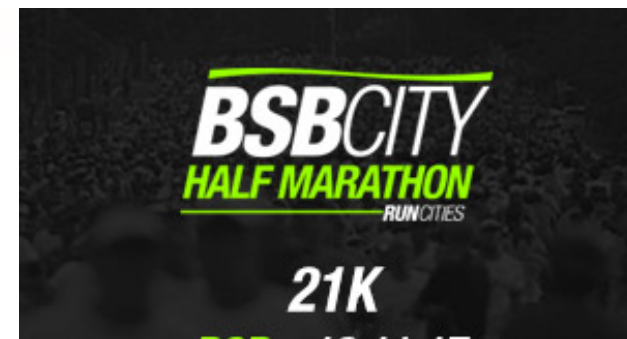
disposição e desempenho físico. Para que todos esses processos ocorram perfeitamente e você possua pique para treinar, é fundamental ter de seis a nove horas de sono por noite. “Um recente estudo mostra que ficar sem dormir reduz o desempenho durante exercícios de resistência, como a corrida. A falta de sono também diminui o tempo de reação dos atletas, o que eleva o risco de lesão”, aponta Bruno Bandeira, cardiologista do Hospital Caxias D’Or, no Rio de Janeiro. Ter poucas horas de descanso ainda eleva o estresse, um dos fatores que atrapalham o rendimento no treino, como você vai ver a seguir...

MAIS

[Dicas para você dormir bem e correr melhor](#)

2 – Estresse

A tensão excessiva gera um desequilíbrio no organismo e pode causar dificuldades respiratórias, sudorese excessiva (que acelera a desidratação), aumento da frequência cardíaca, tensão muscular e dores no estômago. Mais: “A capacidade do atleta em se concentrar e processar informações diminui. Isso tende a gerar pensamentos e sentimentos [negativos] durante o treino que reduzem seu rendimento”, explica Gisele Battistelli, educadora física do Serviço de Educação Física e Terapia Ocupacional do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. O estresse ainda provoca uma baixa no sistema imune, o que deixa você mais suscetível a doenças e torna mais lento o processo de recuperação muscular. O mal também reduz o nível de testosterona, hormônio que traz disposição, vigor físico e é essencial para a construção dos músculos.



TAGS

alimentação atividade física atleta bem-estar corpo corredor correr **corrida** corrida de rua dieta emagrecimento exercícios maratona meia maratona nutrição perda de peso saudável **saúde** treinamento **treino**

NEWSLETTER

E-MAIL:

UF: SEXO:

Sabemos que com a correria atual e a crise não é fácil eliminar o estresse. O primeiro passo para vencê-lo é identificar as fontes do problema e buscar, aos poucos, soluções para elas. “Um psiquiatra ou psicólogo podem ajudar com isso”, aconselha Gisele.

3 – Má alimentação

Muitas pessoas acham que treinar regularmente dá carta branca para comer fast-food, sorvetes e outras guloseimas. Não é bem assim. Seu corpo é muito parecido com o motor de um carro. Ele não funciona direito com combustível ruim. Portanto, se quer ter bom desempenho no treino, fique longe de frituras e alimentos industrializados, que geralmente são repletos de corantes, conservantes químicos, sódio, açúcar e gorduras trans. Esses produtos podem aumentar a inflamação no organismo e provocar alterações metabólicas, além de não serem nutritivos. “A deficiência de alguns nutrientes deixa o atleta mais propenso a sofrer fadiga muscular e câimbras durante o exercício”, explica Thaís Barca, nutricionista clínica e esportiva da CliNutri, em São Paulo. Para garantir um bom aporte de nutrientes que dão energia e ajudam na recuperação, seu cardápio deve ser repleto de alimentos naturais, como verduras, legumes, frutas, carnes e peixes frescos, ovos, castanhas e azeite.



4 – Beber pouca água

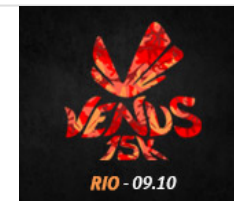
A água é essencial para o bom funcionamento do organismo. Ela é responsável pelo transporte de oxigênio e nutrientes pelo corpo. Ou seja, se você não se manter bem hidratado ao longo do dia, substâncias importantes para o desempenho físico – como sais minerais e glicogênio (combustível) – podem chegar em menos quantidade às células. “A desidratação está associada a problemas como aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, fadiga, câimbras, tontura, falta de concentração, enjoo etc.”, alerta Thaís Barca. Além

[CADASTRAR](#)

EVENTOS

PRÓXIMO EVENTO
VENUS 15K
RJ
09 DE OUTUBRO

[INSCREVA-SE](#)



[CALNDÁRIO COMPLETO](#) | [RESULTADO DE PROVAS](#)

SIGA O SUA CORRIDA NAS REDES SOCIAIS



Facebook



Twitter



Google +



RSS

Foto: Shutterstock

disso, a água também é fundamental no controle da temperatura corporal, pois é usada na produção do

suor (que ao evaporar resfria a pele).

A quantidade de água que deve ser consumida ao longo do dia e durante o exercício muda muito de pessoa para pessoa. “O ideal é ficar atento à sede. Quando ele vier, beba água”, orienta Barca.

MAIS

[Descubra a quantidade exata de água que você precisa tomar durante o treino](#)

5 – Ansiedade

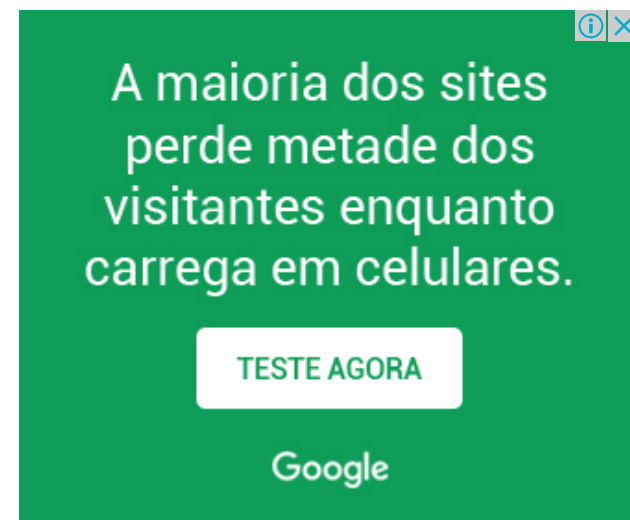
É bastante comum ficar um pouco nervoso antes de uma prova ou de um treino importante – como seu primeiro longão de 30 km. E o mesmo pode ocorrer em situações do dia a dia, como a espera do resultado de uma entrevista de trabalho ou a proximidade de uma data importante (seu aniversário, por exemplo). “A ansiedade em nível normal faz com que você libere alguns hormônios que aumentam a frequência cardíaca e redistribuem o sangue para o coração e os músculos, deixando o corpo pronto para a atividade física”, explica Fellipe Savioli, médico do esporte. Agora, se essa aflição for muito alta, pode prejudicar o controle muscular e alterar a forma na qual o corpo utiliza as fontes de energia. O resultado é uma queda na performance durante o exercício. Ler um livro, meditar, fazer massagem, acupuntura e até algumas técnicas de respiração podem ajudar a controlar a ansiedade. A dieta também ajuda. Há diversos [alimentos que reduzem a ansiedade e o estresse](#), como chocolate amargo, abacate, banana, açaí.

MAIS

[Dicas para controlar a ansiedade antes de treinos e provas](#)

6 – Consumo de bebida alcoólica

Por mais que pareça algo inocente, tomar umas cervejas com os amigos na happy hour pode prejudicar bastante seu rendimento no treino do dia seguinte – ou atrapalhar os ganhos da atividade física



realizada mais cedo. O álcool tem efeito diurético (causa desidratação) e prejudica o sono (você acabou de ver os prejuízos disso). Também atrapalha o processo de recuperação muscular. Motivo: o organismo volta seu foco para metabolizar as toxinas da bebida, em vez de regenerar os danos nos músculos e tecidos causados pelo exercício.

MAIS

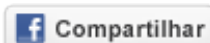
[Os malefícios do álcool para o desempenho físico](#)

7 – Calor

Ok, este é um fator impossível de controlar. Mas você pode minimizar os prejuízos trazidos por ele para o desempenho atlético. Uma maneira de fazer isso é correr nos horários em que a temperatura está mais amena (bem cedinho ou à noite). Saiba que o calor extremo pode afetar sua corrida de diversas formas. Ele acelera a desidratação, eleva a frequência cardíaca e reduz o fluxo sanguíneo nos músculos (ou seja, eles vão receber menos oxigênio e combustível). Outras táticas que podem ajudar você a reduzir os prejuízos durante o treino provocados pelas temperaturas elevadas são: correr em parques ou ruas bem arborizadas e utilizar roupas claras, de tecido que facilite a evaporação do suor e o controle da temperatura corporal (como poliamida).



Compartilhe

**17 comentários**Classificar por **Mais antigos** ▼

Adicionar um comentário...