

Os dias de descanso são uma parte padrão dos programas de exercícios, mas não são a única maneira de evitar sobrecarregar a si mesmo. Ao contrário do que muitos conselhos iniciantes dizem, você *não* Sempre precisa de um dia de descanso após cada dia de exercício, e você pode até malhar sete dias por semana, se quiser. Mas depois de começar a dobrar as regras, você precisará fazer um esforço extra para garantir que você se recupere o suficiente, mesmo que ela não apareça na forma de descanso.

O que você vai ler:



- [A recuperação é importante \(seja na forma de “dias de descanso” ou não\)](#)
- [Não há nada de mágica em descansar por um dia](#)
  - [A recuperação não precisa significar descanso total](#)
- [Posso andar ou fazer cardio em dias de descanso?](#)
- [Como sei quando preciso de um dia de descanso?](#)
- [Preciso de dias de descanso se não estiver dolorido?](#)
- [O que acontece se eu não levar meu dia de descanso?](#)

## **A recuperação é importante (seja na forma de “dias de descanso” ou não)**

A maioria dos programas de treinamento de força trabalha com todo o seu corpo e você descansa no dia seguinte, ou então eles dividem seus exercícios para que cada grupo muscular fique um dia de descanso - por exemplo, seus braços descansam no dia da perna. A idéia é deixar que cada músculo se recupere de um treino antes de solicitar que ele faça a mesma coisa novamente, e os dias de descanso são uma maneira válida de garantir que você esteja tendo algum tempo para se recuperar.

Mas nem toda atividade funciona dessa maneira. Os corredores, por exemplo, geralmente correm todos os dias, e podem levar apenas um ou dois dias de descanso verdadeiros por semana (ou, para alguns, zero). Mas dentro desse padrão, eles alternarão dias de corrida difícil (como trabalho de velocidade, corrida de montanhas ou corridas longas) com corridas fáceis que parecem menos desafiadoras para o corpo. Os dias de corrida fáceis podem não ser “descansar”, mas eles contam como tempo de recuperação para um corredor experiente.

Outros [esportes](#) podem cair em algum lugar no meio, mas ninguém espera trabalhar todas as partes do corpo para exaustão todos os dias. Mesmo quando os atletas de elite fazem exercícios todos os dias que parecem assassinos para nós, é porque o nosso “duro” é o “fácil”. Você pode apostar que o cronograma de treinadores deles é suficiente dos exercícios



mais fáceis para manter o progresso do atleta no caminho certo com um risco mínimo de lesão.

Qualquer que seja a sua programação, esses dias de descanso ou dias fáceis existem para nos ajudar a andar a nós mesmos. Excesso de execução muito difícil, se você não estiver acostumado, define você para tendinite e outras lesões por uso excessivo. E muito exercício de qualquer tipo pode levar a uma síndrome chamada Overtraining, onde seu corpo pode desenvolver sintomas do tipo gripe e dormir perturbado, porque simplesmente não consegue acompanhar as demandas que você está colocando nele.

## **Não há nada de mágica em descansar por um dia**

Tomar um único dia de descanso após um treino duro não é a única maneira de evitar o excesso de treinamento. Existem algumas razões pelas quais é uma boa regra geral:

- **Descansar todos os dias significa que apenas metade dos seus dias será exercícios difíceis.** A outra metade será dias de descanso ou dias mais fáceis, portanto o cronograma mantém sua intensidade total de treino gerenciável.
- **Uma programação alternada é fácil de seguir.** Você não precisa se perguntar se seu trabalho de recuperação é fácil o suficiente ou memorizar quais exercícios funcionam quais músculos. Você fica em casa se não for um dia de treino e sabe que está no caminho certo.
- **Mentalmente, é mais fácil manter um treino quando você gosta.** Os exercícios difíceis nem sempre são divertidos, e você pode precisar se encontrar para tentar algo realmente desafiador. Tudo bem se você não sentir isso todos os dias. Ter alguns dias mais fáceis e mais relaxantes pode ajudá-lo a seguir sua programação.
- **Rotinas com dias de descanso são mais fáceis de agendar em torno de sua vida.** As pessoas que se exercitam seis dias por semana precisam se encaixar nesses exercícios em tudo o que está acontecendo em suas vidas. Ter vários dias de descanso por semana significa que você tem mais tempo para trabalho, escola, família, hobbies e qualquer outra coisa que compete por esses horários.

Se você puder alcançar esses objetivos com outro cronograma, sinta-se à vontade para fazê-lo. Se você gosta de todos os seus exercícios, mesmo os difíceis, inclua lentamente mais dias difíceis em sua programação. Se você se sentir bem com isso, continue fazendo isso! Mas se você acabar dolorido ou cansado, ouça seu corpo e coloque esses dias de descanso de volta.



## **A recuperação não precisa significar descanso total**

Algumas pessoas preferem o termo “recuperação” aos dias de “descanso”, porque o descanso total não é necessariamente o seu objetivo. Afinal, levantar um garfo na sua boca é uma ação semelhante a um cacho de bíceps; portanto, se você apenas fizesse um dia pesado de braço, não poderá comer? Claramente, uma quantidade de atividade é boa em um dia de descanso ou recuperação.

É aqui que você precisa calibrar seu próprio senso de esforço. Se você é novo em se exercitar e fez um dia de agachamento pesado, um passeio de bicicleta de cinco milhas provavelmente não é uma ótima opção para o dia seguinte. Mas se você andar de bicicleta cinco quilômetros para trabalhar todos os dias, poderá continuar fazendo isso mesmo nos seus dias de “descanso”.

Quando [eu](#) fazia flexões todos os dias por 30 dias, algumas pessoas sugeriram que eu estava me preparando por lesões por não levar dias de descanso. Mas, como escrevi nesse artigo, aumentei minha aptidão com muito cuidado. Alguns conjuntos de flexões todos os dias se tornaram meu novo normal, e não foi mais cansativo para mim do que um passeio de bicicleta é para um passageiro de bicicleta. Alguns dias eu tentaria um tipo mais desafiador de flexão ou poderia fazer mais repetições do que o habitual; Mas eu equilibrei aqueles dias mais difíceis, você adivinhou, dias mais fáceis que estão mais próximos do meu nível de esforço de linha de base.

Ao aprender seus próprios pontos fortes e limitações, você também pode alterar seu cronograma de exercícios de acordo com o que funciona para você. Isso pode significar que você pega apenas um ou dois dias de descanso por semana, ou pode significar que você faz exercícios mega-hardes e depois ficou baixo por alguns dias. Se você está fazendo uma quantidade razoável de exercícios no total e, se não estiver ficando dolorido ou ferido, provavelmente está bem. Agora, deixe-me fazer algumas das perguntas específicas que sei que tendem a aparecer nessas discussões?

## **Posso andar ou fazer cardio em dias de descanso?**

Sim, se esse é o seu nível de atividade de linha de base. Se você sempre caminhar depois do jantar, não há necessidade de pular isso apenas porque é um dia de descanso. Se você quiser *começar* Adicionando cardio em seus dias de descanso, verifique se você está se recuperando bem do que você já está fazendo. Sinta -se à vontade para adicionar esse cardio extra, ou outro movimento fácil, um pouco de cada vez. Eu também tenho este guia para descobrir o que fazer nos seus dias de descanso.

## **Como sei quando preciso de um dia de descanso?**

Se você não pode dizer a diferença entre me sentir preguiçoso e precisar de um dia de



descanso, pergunte a si mesmo: eu *querer* para pular meu treino ou eu *precisar* Para pular meu treino? Se você se sente como você *precisar* Um dia de descanso, você provavelmente o faz. Não há problema em descansar um dia se você se sentir doente ou se estiver extraordinariamente cansado ou ocupado. Um treino é apenas um treino. Isso pode esperar.

Se você se fizer essa pergunta e decidir que simplesmente não quer se exercitar, considere mover o treino para outro dia ou hora. Ou, se realmente não houver motivo para pular, faça o treino de qualquer maneira. Sempre que me sinto assim, sempre me sinto melhor depois, e estou feliz por ter feito o treino.

Mas se você estiver se perguntando com bastante frequência, provavelmente deve revisar sua rotina de exercícios e garantir que ela esteja realmente funcionando para você. Os dias de descanso (ou recuperação) devem ser preventivos. Eles *manter* você de ficar muito degradado.

## **Preciso de dias de descanso se não estiver dolorido?**

A dor não tem muito a ver com recuperação, acredite ou não. Você pode ser bem recuperado, mas se sentindo um pouco dolorido ou vice-versa. Em um novo programa de exercícios, eu aconselho a manter seus dias de recuperação programada. Depois de duas semanas, é aí que você pode adicionar algum trabalho extra nesses dias de recuperação, desde que ainda esteja se sentindo bem.

## **O que acontece se eu não levar meu dia de descanso?**

Você pode se sentir um pouco mais cansado pelo seu próximo treino. Com o tempo, se você não tomar *qualquer* Dias de descanso, você pode achar que está levantando menos peso ou com um desempenho ruim nos exercícios. Você pode notar outros efeitos na sua saúde, como o sono ruim.

Mas, novamente, talvez você esteja bem. Como discutimos acima, os dias de descanso não são mágicos, eles são apenas uma ferramenta na caixa de ferramentas. Se você se exercitar todos os dias, mas sua quantidade total de trabalho está dentro dos limites do seu corpo, você pode se recuperar muito bem e esse se torna o seu novo normal. Preste atenção em como você está se sentindo, e adicione esses dias de descanso, se sentir que precisa deles.

```
function facebookPixelScript() { if (!facebookPixelLoaded) { facebookPixelLoaded = true; document.removeEventListener('scroll', facebookPixelScript); document.removeEventListener('mousemove', facebookPixelScript); window.zdconsent.cmd.push(function() { ! function(f, b, e, v, n, t, s) { if (f.fbq) return; n = f.fbq = function() { n.callMethod ? n.callMethod.apply(n, arguments) : n.queue.push(arguments) }; if (!f._fbq) f._fbq = n; n.push = n; n.loaded = !0; n.version =
```



```
'2.0'; n.queue = (); t = b.createElement(e); t.async = !0; t.src = v; s =  
b.getElementsByTagName(e)(0); s.parentNode.insertBefore(t, s) }(window, document,  
'script', '//connect.facebook.net/en_US/fbevents.js'); fbq('init', '37418175030'); fbq('track',  
"PageView"); }); } }
```