

Veículo: Diário da Manhã
Data: 28/03/2010

Beta! **Diário da Manhã** O jornal que o mundo vê e lê



Christian Barbosa

Sem desculpas: existe tempo para os exercícios físicos

A maratona diária em que vivemos não é uma atividade esportiva, mas uma corrida contra o tempo que tem como objetivo tentar fazer o máximo de tarefas possíveis, pessoais ou profissionais, em apenas 24 horas. Trabalho, estudos, compromissos, família. Muitas vezes esquecemos que cuidar da nossa saúde é vital para darmos continuidade a essa rotina dinâmica, e, para tanto, a falta de tempo não é mais desculpa. Não acredita?

Estudo realizado por um grupo na Universidade McMaster, Canadá, revelou que é possível ter importantes ganhos mesmo com poucos minutos de atividade física diária. Isso significa que, se administrarmos de forma eficiente o nosso dia, além de mantermos o ritmo de cumprimento das atividades voltadas para a carreira, também podemos dedicar um tempo para nosso bem estar. Segundo a pesquisa, realizar dez séries de apenas um minuto de bicicleta, com um minuto de descanso entre elas, três vezes por semana, são tão eficientes na melhoria da musculatura quanto à prática de muitas horas de exercícios convencionais de longa duração. São menos de 30 minutos para manter-se em forma.

Ótimo, não? Se você pretende mudar seu dia a dia e iniciar uma vida mais saudável, existem algumas tarefas que podem ser realizadas e organizadas para otimizar seu tempo no trabalho e conquistar esse momento para suas atividades físicas. Seguem algumas sugestões de como alcançar essa melhoria:

Se possível, procure um especialista: antes de tudo, ocupe um espaço da sua agenda para procurar um preparador físico e verificar se você está apto a praticar exercícios. Se isso não for possível, inicie seu treinamento com atividades leves como, por exemplo, uma simples caminhada. Afinal, não adianta administrar bem o seu tempo se, quando iniciar o treinamento, você sofrer alguma lesão;

Planejamento antecipado: pegue a sua agenda e visualize a situação da próxima semana para alocar as prioridades, seguindo a ordem ao longo dos dias. Não se esqueça de incluir neste planejamento um tempo para dedicar aos exercícios físicos. Priorize para cada dia da semana apenas aquilo que será feito, as possibilidades devem ficar de lado;

Ache um parceiro: no começo, ir sozinho para fazer exercícios pode ser realmente desestimulante. A dica é encontrar alguém que compartilhe da mesma necessidade para um apoiar o outro. Incluir relacionamentos importantes nessa atividade é também uma ótima forma de utilizar seu tempo para realizar prospecções pessoais e profissionais;

Compromisso com você mesmo: para dar certo a realização das atividades físicas diárias, você precisa estar bastante comprometido com você mesmo. No começo, provavelmente precisará rever sua agenda e a forma como tem se organizado. Mas, o importante é começar, depois você irá se mais fácil adaptar-se à nova rotina;

O período da manhã pode ser a melhor opção: ao iniciar a prática de exercícios físicos, muitas pessoas acabam escolhendo os horários vagos entre trabalho e universidade, ou o pós-trabalho. Não se esqueça que o período da manhã também é uma ótima opção! Acordar mais cedo lhe dá ânimo para aguentar o dia, além de culminar em aumento de produtividade pela sua maior disposição. Isso sem contar que esse período costuma ser mais fresco do que à tarde;

Escolha um exercício que lhe agrada: se você odeia caminhar, não opte utilizar o seu tempo em uma esteira, você desistirá logo dos treinamentos. O grande segredo para as realizações darem certo é se sacrificar um pouco para fazer aquilo que realmente gosta. Pode ser abdominal, levantamento de peso, bicicleta, correr, praticar dança aeróbica, ou todos os exercícios misturados. A escolha é sua;

Sair da inércia é difícil, principalmente por estarmos acostumados com essa correria da vida moderna. Mas, lembre-se que praticar exercícios pode, além de trazer uma sensação de disposição para seguir os dias, aumentar a sua produtividade diária profissional e estimular a atenção na realização de suas atividades. Não é somente estética, exercícios físicos também são sinônimos de saúde e qualidade de vida.

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo. (www.triadetempo.com.br e www.maistempo.com.br)