

Veículo: Vitrine Capital
Data: 23/03/2010



Christian Barbosa

É colunista de "Mais Tempo" no *Vitrine Capital*, um dos maiores especialistas em gerenciamento do tempo e produtividade pessoal e empresarial no País. Autor dos livros *A Tríade do Tempo - A Evolução da Produtividade Pessoal*, pela Editora Campus, e *Você, Dona do Seu Tempo*, pela Editora Gente. Sócio da Triad - empresa especializada em produtividade que presta consultoria, treinamento e oferece produtos diferenciados. Sua metodologia e teorias sobre produtividade ganharam destaque e importância nacional e internacional devido inovações e soluções diferenciadas.

Terça, 23 de Março de 2010



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?



Foto: Ilustrativa

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 prospeções 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 agrade:** 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** mesclados. 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.