

Tempo para uma vida mais saudável

Christian Barbosa é especialista em produtividade

Ter tempo para estar com a família, trabalhar e ainda cuidar do corpo não é uma tarefa fácil. Mas, em se tratando de exercícios físicos, o bem-estar e a energia que ele proporciona valem as pequenas atitudes que possam auxiliar na prática diária de organização das suas atividades.

Frequentemente são divulgadas pesquisas sobre esportes e longevidade e todas sempre apontam para melhorias no sistema cardiorrespiratório, combate à depressão e até redução de alguns tipos de câncer. Ao fazer uma atividade física, você libera endorfina, um neurotransmissor que relaxa e dá prazer, despertando a sensação de bem-estar. Alguns estudos creditam à endorfina propriedades de analgésico, aliviando dores e inclusive ajudando a combater a depressão.

Isso é, ter um tempo na agenda para realizar atividades físicas é mais do importante. Por isso, selecionei algumas dicas para conseguir inserir o esporte em sua vida.

Trate esporte como um hobby, não como uma obrigação - O maior empecilho à prática esportiva é aquela sensação que dá quando pensamos em ir para a academia: "Que saco ter que sair para malhar!". Neste caso o esporte virou obrigação, e assim mais cedo ou mais tarde você vai desistir. O que sempre faço quando preciso incentivar alguém que está comigo a iniciar uma prática esportiva é tentar "experiências de esporte". Literalmente testar. Pense em uns três ou quatro esportes com os quais você se identifique e agende algumas aulas experimentais. Veja aquele que realmente lhe proporciona diversão e terá encontrado seu esporte. Quando cansar, repita o processo.

Utilize horários mais "seguros" - Se você estabelecer horários muito próximos dos horários de trabalho, a chance de acontecer um imprevisto e você faltar ao esporte escolhido é

grande. No começo, para evitar as desculpas de tempo, crie horários alternativos como bem à noite ou logo cedo, sábado, domingo etc. Se você viaja bastante, pode aproveitar a academia do hotel ou até levar uma corda de pular na mala e fazer uns 20 minutos do seu exercício. Quando a gente realmente gosta de algo, tempo não é desculpa.

Comece aos poucos e com uma meta em vista - Não adianta achar que logo de início você será um campeão de qualquer coisa. Se pegar muito forte no começo, você pode se desestimular. Comece devagar e vá aumentando o ritmo à medida que obtiver resultados. Outra coisa que funciona é estabelecer um objetivo para os primeiros seis meses de sua atividade física, como perder tantos quilos ou correr determinada distância.

Pare para pensar nesse assunto, não espere o momento certo para começar a se mexer, o momento certo é um mito. Se não tem tempo, comece a andar no fim de semana com a família ou amigos. O primeiro passo é encontrar uma comunidade e que ela te ajude você a fazer o que deve ser feito, é basicamente o processo dos sedentários da antiguidade, só que dessa vez por uma boa causa.

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade, é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros A Tríade do Tempo; Você, Dona do Seu Tempo; e Estou em Reunião; e co-autor do Mais Tempo, Mais Dinheiro. Sua mais nova obra: Equilíbrio e resultado - Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer? www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br