

BEM-ESTAR

Tempo para vida saudável

Dicas para conciliar rotina de trabalho e atividade física

Ter tempo para estar com a família, trabalhar e ainda cuidar do corpo não é 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, conforme o especialista em gestão do tempo e produtividade Christian Barbosa.

“Frequentemente são divulgadas pesquisas sobre esportes e longevidade e todas sempre apontam pa-

ra 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”, argumenta.

O profissional aponta que ter um tempo na agenda para realizar atividades físicas é importante. E lista algumas dicas para inserir o esporte em sua vida.

Trate esporte como um hobby

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”.

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.

Pense em esportes com os quais você se identifique e agende aulas experimentais.

CHRISTIAN BARBOSA,
ESPECIALISTA EM GESTÃO
DO TEMPO E
PRODUTIVIDADE

Para evitar desculpas, crie horários alternativos. 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

Utilize horários mais seguros

Se você estabelecer horários muito próximos dos 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.