

Deixe o esporte fazer parte do seu dia a dia

Achar tempo para o esporte é sempre muito bom

CHRISTIAN BARBOSA*

Uma das promessas mais comuns nos primeiros meses do ano, sem dúvida, tem a ver com academia e a forma física. Na pesquisa que fiz para escrever o livro Equilíbrio e Resultado, descobri que 67% das pessoas adiam a ida à academia. Esse foi o maior índice da pesquisa.

Ter tempo para estar com a família, trabalhar e ainda cuidar do corpo não é uma tarefa fácil. Mas achar tempo para o esporte é uma das melhores coisas que uma pessoa pode fazer pelo tempo dela. Ela fica com mais energia, disposição e, por consequência, ganha mais tempo e produtividade. Quem não tem o esporte no dia a dia perde performance.

Eu sou um exemplo disso e tive que aprender a importância da atividade física na marra. Pratico esporte três vezes por semana e estou tentando aumentar mais um dia. Confesso que não foi do dia para a noite, consegui mudar graças às pesquisas que fiz para o meu livro. O grande problema é dar o primeiro passo e sair do lugar. Por isso, convido você a experimentar colocar uma atividade física na sua vida. Confira algumas dicas que ajudarão tornar isso uma realidade:

1 - Comece aos poucos - Se você começar andando 15 minutos, duas vezes por semana, já é o primeiro passo. Ninguém vira esportista do dia para a noite, é preciso tempo.

2 - Coloque uma meta - Tenha um objetivo para seu esporte, como

perder peso, melhorar o colesterol, a pressão etc. As métricas motivam a manter o ritmo.

3 - Use horários inteligentes - Se você usar horários muito próximo aos horários de trabalho, a chance de imprevistos acontecerem e você adiar o seu esporte é grande. No começo, para evitar as desculpas de tempo, crie horários alternativos como bem à noite ou logo cedo. Já para quem viaja muito, a solução é investir nos “esportes móveis”. Quando estou fora de casa, por exemplo, levo uma corda de pular profissional, cabe fácil na mala e dá um reforço impressionante no fôlego. Se esse é seu caso, compre acessórios que permitam fazer um exercício em qualquer lugar.

5 - Visite uma loja de esportes -

Nessas lojas você descobre esportes novos, conhece equipamentos, vê roupas e recebe dicas para melhorar sua performance. Caso esteja animado com seu esporte, invista nisso, reforçará sua motivação.

6 - Fale com seu médico - Antes de sair pegando pesado é preciso agendar uma consulta com um médico e checar a saúde. Peça também sugestões de alimentação ou até de suplementos vitamínicos.

Não importa qual é o seu esporte preferido, pode ser uma simples caminhada até a participação no Ironman, competição de triatlo, o que importa é o benefício que ele irá trazer para a saúde, longevidade e produtividade!

**Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. E-mail: www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br*