



DICAS OBJECTIVOS SMART

Quer iniciar a sua prática de exercício físico, mas sempre que começa desiste?

Sempre que retoma a prática de exercício físico treina todos os dias na primeira semana, na segunda semana já só treina duas ou três vezes e na terceira semana desiste?

Deseja obter resultados a médio e a longo prazo, mas não está a conseguir?

Uma estratégia eficaz que pode implementar é o estabelecimento de objectivos, correctamente formulados, relativos à prática de Exercício Físico.

Para serem estabelecidos, os objectivos devem respeitar o acrónimo SMART:

- **Specific** (Específico): devem consistir numa descrição directa e precisa do que se pretende alcançar e realizar;
- **Measurable** (Mensurável): deve existir uma medida clara para percebermos se estamos próximos do que desejamos alcançar e, no final, se alcançámos o objectivo pretendido;
- **Attainable** (Atingível): devem ser desafiantes e não impossíveis de serem concretizados;
- **Relevant** (Relevante): devem ser relevantes e importantes, para que sejam alcançados os resultados finais desejados;
- **Time-bound** (Enquadrado no tempo): deve ser atribuída uma data para que o objectivo seja dado como completo.

Podemos ainda dividir um objectivo de longo prazo em vários de curto prazo que, se forem cumpridos, nos permitirão alcançar o resultado final desejado.

Ao longo de todo o processo, devemos ir fazendo uma monitorização do progresso e das nossas capacidades para percebermos se devemos ajustar alguma estratégia ou até mesmo reformular o objectivo inicial.

Sabia que o GCP disponibiliza aulas de grupo online e outdoor para todas as faixas etárias e níveis de condição física? Defina o seu objectivo com a ajuda das aulas disponibilizadas pelo GCP! Se precisar, solicite uma revisão do seu plano de treino de forma a ajustá-lo a esta fase tão particular das nossas vidas.

Pela sua saúde mantenha-se activo.

Esteja atento às novidades que o GCP tem para si! 😊