



# **COMO ESTAR MOTIVADO PARA FAZER EXERCÍCIO SOZINHO EM CASA EM TEMPO DE QUARENTENA?**

*Enquanto o país permanece confinado no meio da pandemia do coronavírus, pode ser difícil manter a sua rotina regular de exercício e sentir-se motivado a treinar. No entanto, praticar exercício regular será extremamente benéfico para a sua saúde física a longo prazo, além de ajudar a aliviar o stress que estamos a enfrentar*

## **ALGUNS CONSELHOS PARA SUPERAR A FALTA DE MOTIVAÇÃO:**

### **1. GO FOR IT**

*O mais difícil é o pensar em começar, comece logo. Nesta fase também somos ótimos em arranjar desculpas para não “podermos” fazer o treino. Não pense duas vezes, faça exercício cada vez que se lembra, nem que sejam apenas 5 minutos. Escolha um exercício que lhe dê prazer e comece! Vai ver que no final se vai sentir muito melhor! Sempre que fazemos exercício físico, o nosso cérebro liberta hormonas da felicidade, então a cada dia será mais fácil iniciar o treino.*

### **2. TIRE O PIJAMA**

*Comece por tirar o pijama e vista-se como se fosse ao ginásio, esta atitude irá prepará-lo mentalmente para o treino. Vista aquelas calças de treino bonitas, que usava no ginásio. Escolha também um sítio na sua casa para treinar, onde deixa o seu equipamento e tudo preparado para, na hora do treino, não ter tempo a perder.*

### **3. COMECE AOS POUCOS.**

*Em vez de planear o 30 days challenge, tente focar-se em “vou fazer agora esta série”. Em vez de se propor a algo complexo que envolva muitas mudanças comportamentais da sua parte, proponha-se a mini objetivos, que tenham uma maior facilidade de serem atingidos. Um dia de cada vez, um treino de cada vez. Gratifique-se por cada conquista atingida e vá aumentando progressivamente o nível de dificuldade dos seus objetivos.*

### **4. DIMINUA O TEMPO**

*Se está a ter dificuldades em aguentar o tempo do seu treino, tente começar por períodos de tempo curtos. Um minuto de exercício é melhor do que um minuto deitado (comprovado pela ciência!). Se repetir este minuto de exercício 10 vezes durante o seu dia, ao longo de uma semana já terá passado mais de uma hora a treinar. Aumente gradualmente o tempo do treino pelo menos até atingir as recomendações de 150 minutos por semana de exercício moderado.*



## **5. GRAVE-SE A SI PRÓPRIO EM VÍDEO.**

*Mesmo que não planeie publicar os seus vídeos nas plataformas online, esta atitude irá trazer-lhe uma sensação de responsabilidade, a qual está em falta por não ter um treinador. Além disso, vai ajudá-lo a, posteriormente, analisar a sua postura ao longo do treino bem como a sua evolução. Também se pode propor a fazer um “diário do meu treino”, onde aponta tudo o que faz de exercício em cada dia, incluindo caminhadas e lances de escadas.*

## **6. EXPERIMENTE AULAS ONLINE**

*O GCP oferece a vasta gama de aulas online no Instagram, que trazem a sensação de não estar a treinar sozinho, mas sim com o grupo inteiro. Também pode encontrar na área de sócio do GCP diversos vídeos gravados com aulas para todos os gostos e para diversos objetivos. Para aproveitar melhor o tempo de quarentena, fale com os nossos treinadores pessoais. Além de lhe prepararem um programa de exercício personalizado, eles são responsáveis por manter a motivação alta nos praticantes.*

## **7. TROQUE EXPERIÊNCIAS**

*Já sabe quais os treinos que os seus amigos fazem? Partilhe com eles os melhores treinos que encontrou, como o fizeram sentir e os resultados que obteve. Treinar “acompanhado” através de uma videochamada é outra maneira de não se sentir sozinho.*

*Esta é uma fase menos boa, mas estamos todos juntos nela! E esta será uma boa oportunidade para criar e estabelecer os seus hábitos de treino.*

**Vemo-nos em breve no Ginásio Clube Português!**

**Autoras:** Rita Prates e Anastasiia Boldovskaia

*Estagiárias do 3º ano da Licenciatura em Ciências do Desporto e da Atividade Física - Ramo de Exercício e Saúde, inserido no âmbito do protocolo de cooperação existente entre o Ginásio Clube Português e a Universidade Europeia.*