

# COMO FAZER DA SUA CASA UM ESPAÇO ADAPTADO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

◆ Prof. Aline Neri\* ◆

**S**abemos que hábitos virtuosos se dão à medida em que os praticamos e os repetimos dia após dia. Com os exercícios físicos não é diferente. Exercitar-se é um bem pessoal que pode afetar não só o bem-estar individual, mas também nossa relação com as pessoas à nossa volta, profissão, estudo.

O exercício físico contribui na liberação de alguns hormônios que tornam nossa vida mais saudável, como a endorfina, que é responsável pela sensação de bem-estar, auxiliando no controle da ansiedade, servindo como “analgésico natural”; a serotonina, que é o hormônio da “felicidade”, responsável pelo controle emocional; a adrenalina, que atua no controle do estresse, dentre outros hormônios.

Durante a correria do dia a dia, deparamos, talvez, com diversos empecilhos que nos atrapalham a procurar uma academia com equipamentos e profissionais que nos atendam. O que fazer quando não temos meios e vontade para ir para uma academia? É muito simples. Queremos elucidar aqui *formas de fazer da sua casa uma “academia”* que, mesmo que adaptada, proporcionará qualidade de vida e saúde.

Para isso, alguns pontos são importantes:



## - 1 -

Reserve alguns minutos do seu dia para esse tipo de atividade. Assim, tornando esse tempo como “sagrado” e não dando prioridade a outras atividades, você conseguirá ser fiel e ter constância em sua organização de treino;

## - 2 -

Outra coisa importante está relacionada às distrações. O distraído não tem foco, então, você precisa ter foco no seu treino, talvez com uma música bacana que propicie isso. Nada de se distrair mexendo com outras coisas (celular, televisão, conversas etc.). Hora de treino é hora de treino! E se quero colher os frutos do treino cotidiano, preciso ter claro meu objetivo e o resultado que desejo alcançar;

## - 3 -

O espaço para o treino é importante. É importante ter separado um lugar para treinar, facilitando o movimento sem objetos que podem ocasionar lesões;

## - 4 -

Nunca dispense uma boa alimentação e noites de sono, por isso, é importante que consulte profissionais capacitados nas áreas de nutrição e educação física.

## - 5 -

Alguns utensílios que podem ser adquiridos com o tempo auxiliam também nesse objetivo, como halteres, que podem ser comprados ou feitos em casa com um cabo e cimento; colchonetes, para que possa ficar à vontade nos exercícios em que precisar deitar, evitando que, sem ele, lesione as costas. Uma dica importante que precisa ser pensada antes mesmo de iniciar o treino é observar o espaço para ver o que pode ser aproveitado, como, por exemplo, as escadas (para subir e descer), tornando o treino para as pernas e aeróbico bem eficiente. As cadeiras podem ser um grande auxílio para os treinos de bíceps, tríceps etc.;

Como dizíamos no início deste artigo, o hábito virtuoso, bem como o vicioso, dá-se a partir de repetições, pequenas, mas constantes, e na consciência do objetivo que queremos alcançar. No início, a constância pode parecer difícil, mas, com ânimo, persistência e certeza nos resultados tudo se torna mais fácil.

Desejo que a prática de exercícios físicos se torne para você indispensável e um hábito que nunca será substituído. ●

**\*Aline Néri** é *personal trainer*, licenciada em Educação Física pela Escola Superior de Cruzeiro e Escola de Educação Física de Cruzeiro (ESC-ESEFIC). Atua na área há mais de seis anos. *Instagram: @personalneri*.



Imagem: Freepik