

# Dicas de “senso comum” para exercício e movimento.

- 1 Faça algo de que goste.  
Não espere conseguir disfrutar sempre.
- 2 Considere-o um investimento em si, na sua saúde e níveis de dor – faça-o por si, não porque alguém lhe pediu que o fizesse.
- 3 Actividade física não tem de ser ginásio. Tente ser activo das mais variadas formas. Pratique desporto, tenha hobbies, evite utilizar elevador, etc.
- 4 Encare-o como tempo de qualidade para si, longe do telemóvel, trabalho e família.
- 5 Deverá focar-se em aumentar a confiança no seu corpo e funcionalidade. Medidas de desempenho poderão não ser prioritárias.
- 6 Pessoas que se exercitam regularmente tendem a considerá-lo como prioritário. No entanto, não precisará de o tornar a sua principal prioridade.
- 7 Divirta-se utilizando o seu corpo.  
- Recorde-se do quão agradável pode ser.
- 8 É um percurso, não um destino. O objectivo deverá passar por permanecer activo, não o atingir de um determinado nível de aptidão física.
- 9 A aptidão física pode surgir em diversos formatos  
- Não permita que lhe digam que o que está a fazer é inútil ou qual é a forma “correcta” de o fazer.
- 10 Descubra o que o faz sentir-se bem e mal (exercícios, volume e intensidade) e ajuste em concordância.  
- Confie na sua capacidade de ajuste (auto-eficácia).
- 11 Nem todos os treinos têm de ser os melhores de sempre. Na verdade, a maioria não o é.
- 12 Não tenha receio de pedir ajuda, se achar necessário.
- 13 Tenha como referência uma frequência de 3 vezes por semana. Por vezes poderá realizar 2 ou 4 mas tente manter uma média de 3 vezes por cada ciclo de 4 semanas.
- 14 Faça com que os que o rodeiam contribuam para a sua motivação, não que o atrapalhem.  
- Isto é importante!
- 15 Não existe dose mínima, tente progredir gradualmente tanto em frequência como em duração e intensidade.
- 16 Não se compare com outros, a saúde e métricas de desempenho de terceiros não lhe são relevantes.
- 17 Se se sentir bem, faça mais. Se se sentir mal, faça menos.
- 18 Garanta uma recuperação adequada. Falhar uma sessão por estar ocupado ou stressado não é problemático.
- 19 Tente fazer uso da sua força e ficar “sem fôlego” por alguns minutos 1 vez por semana.  
É importante, pelo menos, conseguir manter o que tem.
- 20 Seja uma influência positiva para quem estiver na mesma situação.