

Ficha n.º 9

Para cada caso, uma solução



Se preferes mexer-te sem horário marcado... propomos-te que brinques ao ar livre com os teus amigos: jogar futebol, andar de bicicleta, patins e skate são algumas ideias.

Se preferes algo mais organizado... o melhor será inscreveres-te num clube local ou num ginásio. Mas o ideal mesmo é juntar as duas coisas: brincadeira ao ar livre e prática de desporto com a ajuda de profissionais que podem ajudar-te a progredir.

Se achas que não tens muito jeito... Mesmo que, ao início, não tenhas muito jeito, lembra-te que estás lá para aprender. Não te esqueças que as classes estão organizadas em diferentes níveis de aprendizagem: quem não se sente muito à vontade começa pelo nível mais básico para depois ir progredindo até às classes mais avançadas.

Se gostas de desportos de grupo, eis algumas ideias: hóquei, futebol, basquetebol, voleibol, rãguebi...

Se preferes actividades individuais: ioga, natação, ténis, ginástica, bicicleta...

Se não existem infra-estruturas perto de ti, se procuras uma actividade que não precise de equipamento (nem exija um pagamento)... anda a pé ou corre por aí (mas atenção aos carros).

Escolhe um parque ou um jardim, convida um grupo de amigos para não te sentires sozinho e mexe-te. Se tiveres um cão, vai brincar com ele num jardim. Lembra-te que andar a pé faz bem a quase tudo: coração, pulmões, músculos em geral e queima muitas calorias.

Se escolheres correr em vez de andar, vai aumentando gradualmente os minutos (10 minutos para começar, aumentar um minuto em cada dia até um máximo de 30 minutos, 3 vezes por semana).

Se precisas de um "empurrãozinho" para começar ou para não desistir: convida um/a amigo/a para se juntar a ti. Desta maneira, um pode puxar pelo outro em caso de "preguicite agudá" ...

Uma dica importante: faz exercícios de aquecimento antes de começar qualquer actividade!