

## Quais as preocupações quando compro Exercício Físico?

Conselhos de Ana Soares



É inegável hoje em dia a importância da prática da atividade física. Mais do que uma moda, melhoria da saúde, auto-estima ou tudo isto, é sem dúvida a expectativa de uma melhor qualidade de vida o verdadeiro motivo que nos leva a esta decisão.

Quando surgir a ideia do início da prática da atividade física, é essencial definirmos claramente os objetivos e encontrar uma atividade física que nos dê prazer. Depois devemos selecionar o local para o fazer. Assumindo que queremos melhorar a Qualidade de vida, devemos preocupar-nos em encontrar um local confortável num ambiente que nos motive e que tenha profissionais qualificados, condições essenciais para não comprometer o resultado final. Deverá situar-se próximo de casa ou do local trabalho, para facilitar em termos de definição de horário. Hoje em dia os clubes já funcionam em períodos muito alargados e alguns, todos os dias do ano, por isso a escolha do horário deve ser de acordo com as preferências pessoais.

Há pormenores que podem fazer a diferença tais como:

- A simpatia e disponibilidade dos profissionais do clube.
- A localização e facilidade de estacionamento.
- A limpeza e organização do espaço.
- A quantidade de máquinas na sala de musculação e o espaço entre as mesmas.
- A oferta e variedade de aulas em grupo em horário compatível.
- A opção de aderir ao serviço de personal trainer para aprender a fazer corretamente os exercícios que se adaptam aos objetivos traçados e ainda como fator de motivação adicional.
- O tamanho dos cacifos e a possibilidade de aderir ao serviço de cacifo privado
- A adesão ao serviço de toalha de banho, que a um custo muito reduzido evita o desconforto de ter que a levar e trazer de casa
- O espaço e privacidade dos balneários e chuveiros
- A existência de secadores...etc..

Escolhido o local, deveremos procurar a ajuda de profissionais para que, após uma avaliação inicial possam definir um plano de treinos tendo em conta os objetivos que traçados. O apoio destes profissionais será muito importante para a prossecução dos objetivos e é a eles que devemos recorrer sempre que a motivação esmoreça.

Tudo isto poderá fazer a diferença na hora da tomada de decisão, por isso devemos explorar todas as soluções disponíveis no mercado e optar pela mais adequada. Mas, mais do que tudo isto, é importante não esquecer que quando compramos exercício físico compramos a esperança de uma vida melhor.

Uma compra que não sirva este propósito defraudará sempre as nossas expectativas!

**Ana Soares**

CEO Laksya Spa Training and Consulting