

# METAS PARA O ANO NOVO



**PHANTOM**  
Viver Bem

## Sumário:

---

Introdução .....	02
Felicidade .....	03
Bem-estar .....	04
Objetivos .....	06
Planejando o futuro .....	08
Conclusão .....	10
Phantom Academia .....	11

## Introdução:

---

Mais um ano se encaminha para o final, e, inevitavelmente, olhamos para trás a fim de fazer um balanço do ano que passou... e junto com o final do calendário vem certa frustração por não ter conseguido realizar todos os itens da famosa *lista de resoluções para o novo ano*. Realmente, nem sempre é possível realizar todos os itens, uma vez que os dias são imprevisíveis e os acontecimentos mudam conforme o ponteiro do relógio avança.

Porém, há uma meta que deveria ser item obrigatório nas listas de objetivos, de todos os anos de nossas vidas: *ter uma vida mais saudável e com uma qualidade que proporcione bem-estar e condições para correr atrás de sonhos maiores, e que resultarão em momentos de felicidade!*

UFA! Parece complexo e difícil, mas não é! Com um pouco de dedicação e organização tudo é possível.

## Felicidade

---

“Cerca de metade dos bens fundamentais para a felicidade humana não pode ser adquirida em lojas.”

Livro A Arte de Ser Feliz - Zigmunt Bauman

Ela é fruto da satisfação de compartilhar momentos com familiares e amigos, o que gera como recompensa uma auto-estima elevada e uma prazerosa sensação de bem-estar.



# Bem-estar

---

Eduardo Gianetti<sup>1</sup> cita dois tipos de vivência do bem-estar:

O bem-estar subjetivo da felicidade



O bem-estar objetivo da saúde física



Duas vivências super conectadas, pois é necessário uma boa saúde física para desfrutar de determinados momentos prazerosos com familiares e amigos, e que levarão à felicidade.

## Bem-estar

---

Debater sobre a felicidade e bem-estar não é o objetivo, mas podemos utilizar a vertente que nos compete enquanto Profissionais de Educação Física, e pensar no *bem-estar objetivo da saúde física* que pode ser potencializado através do exercício físico.



Um corpo ágil e preparado satisfatoriamente nos quesitos muscular e cardiovascular tem maior disposição para curtir momentos de lazer com amigos, família, animais de estimação, consigo mesmo. Enfim, está melhor preparado para.....

*...aproveitar a vida no seu volume máximo!!!*

## Objetivos

---



*Avaliação???*  
*HOJE!!!!*

A avaliação física (anamnese e medidas antropométricas) é o ponto de partida para que o Profissional de Educação Física possa planejar o início dos treinamentos e como eles acontecerão ao longo do período.

É comum ouvir na sala de avaliação inúmeras desculpas pelo objetivo estipulado não ter sido atingido, e junto com ele vem a promessa da melhora “para o próximo mês/ano...”.

É compreensível que muitas vezes a vontade e as possibilidades andam em vias opostas, mas é certo que com um pouco de planejamento, organização e foco nos objetivos tudo é possível.



# Objetivos

---

*“Da mesma forma que fizemos uma programação financeira, com anotações, planilhas, etc., podemos nos organizar e reestruturar os dias para chegar com êxito ao objetivo final.”*





## Planejando o futuro

---

*Para ajudar no sucesso em atingir as metas, separamos algumas dicas simples, mas eficientes, que irão ajudar a organizar a lista de resoluções relativas ao exercício físico:*



1º dica: Identificar e compreender as necessidades, e estipular meta a curto (mensal), médio (semestral) e longo prazo (anual).



2º dica: Definir qual atividade mais agrada, e procurar informações com profissionais competentes se ela é adequada para atingir a meta.



3º dica: Trabalhar com as possibilidades existentes! Inicialmente deve-se estipular quantos dias na semana será possível realizar o exercício escolhido, e por quanto tempo. Uma dica é *ter dias e horários fixos para a atividade*, e fazer o possível para não falhar, por nada! O exercício será um compromisso inadiável marcado na agenda.

## Planejando o futuro

---



4º dica: Crie o hábito e drible os pensamentos sabotadores (relacionado diretamente ao item 3): Sim! Eles são inevitáveis e aparecerão, principalmente nos primeiros 3 meses. Faça o possível para não cair na armadilha do “só hoje”. Estudos comprovam que se um indivíduo se mantiver no foco, sem falhar, por um período de 3 meses, o exercício será assimilado e incorporado na rotina.



5º dica: Cerque-se de profissionais competentes: excelentes aliados nesse momento são os Profissionais de Nutrição e da Educação Física. Com um trabalho conjunto desses profissionais fica muito mais fácil atingir as metas.



6º dica: Procure uma forma de mensurar os resultados: Para cada tipo de exercício há formas de avaliar resultados. Neste caso, cabe a cada profissional indicar ao aluno qual a forma mais viável e eficiente para sua finalidade. A ajuda de um Profissional de Educação Física nessa etapa é muito importante, pois, poderá fornecer dados que traduzem com eficiência a condição física, além de ajudar no planejamento de atividades futuras.

## Conclusão

---

Via de regra, quando pensamos no futuro vem em mente estabilidade financeira, família, felicidade, porém, todas essas conquistas podem ser melhor aproveitadas se o corpo estiver preparado física e mentalmente. Não existe fórmula milagrosa, não existe mágica... Como tudo na vida nada vem de graça e conquistar um corpo saudável, funcional e preparado para o trabalho, lazer e para a vida também tem seu esforço.

Todo progresso relativo ao condicionamento físico deve ser planejado com embasamento científico e conquistado com dedicação e persistência. Com planejamento, força de vontade e foco nos objetivos é possível conquistar o bem-estar objetivo da saúde física, para ir em busca do bem-estar subjetivo da felicidade.

As dicas apresentadas aqui são simples, mas relevantes para começar a estipular as metas de 2019, afinal o tempo vai passar, e como você chegará lá na frente é sua decisão, e sua responsabilidade!

# Phantom Academia

---

Ao longo dos anos de trabalho a preocupação da Phantom Academia sempre foi proporcionar aos seus alunos saúde, bem-estar e qualidade de vida. Para que esses objetivos sejam atendidos precisamos estar sempre atentos à inovação tecnológica e na qualificação dos profissionais que fazem a Phantom ser uma das academias mais tradicionais da cidade. Para se consolidar no mercado é preciso competência, dedicação e ter a maior das aprovações: a de seus alunos.

**MISSÃO:** Promover saúde, qualidade de vida e lazer aos clientes através do exercício físico.



Rua Goés Monteiro, 322 – Bairro São Francisco – Bento Gonçalves

Fones: (54) 3055-4491 e 3055-4492

[www.phantomacademia.com.br](http://www.phantomacademia.com.br)

<https://www.facebook.com/academia.susfa.bg.rs/>

Instagram: Phantom.academia