

UNIVERSIDADE OFICIAL



Estácio



INCENTIVADOR

instituto
YDUQS

PERFORMANCE

DE ATLETA:

como mudar a nossa rotina
através de estratégias de atletas



AO CRUZAR O CAMINHO COM DESAFIOS E ADVERSIDADES, MUITAS VEZES UMA PESSOA É CAPAZ DE SE ESQUECER DO SEU PROPÓSITO OU OBJETIVO FINAL E ACABAR PRESA EM UMA ROTINA DE PROCRASTINAÇÃO.

É a partir da experiência do “não”, no entanto, que é **possível se preparar para outros obstáculos da vida, da mesma forma que um atleta treina sua performance de força e resiliência.**

Muito do planejamento estratégico de grandes esportistas vem da **preparação mental e organização da rotina diária**, o que pode muito bem ser implementado no seu dia a dia!

Se você precisa concretizar alguma mudança na sua vida, seguir o planejamento estratégico de um atleta o ajudará a, primeiro, modificar suas atitudes rotineiras para que, assim, seja possível chegar a seu objetivo final com maior rapidez e facilidade. Características como a prática de **escuta ativa, autoconfiança e inteligência emocional** ou, até uma **reorganização das atividades do seu dia a dia** podem ser fundamentais para uma transformação pessoal.

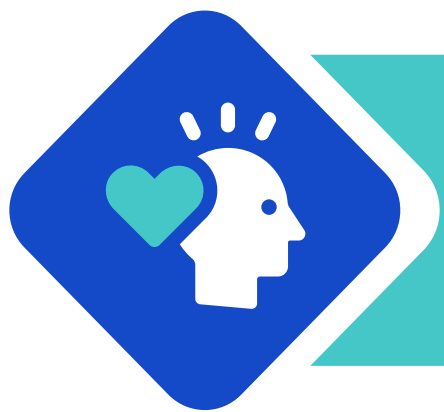
Dá uma olhada nas principais dicas sobre estratégias que você pode implementar na sua rotina!



Metas e planejamento ✨

Estabelecer metas é primordial para iniciar qualquer projeto na sua vida. Atletas, no entanto, nos ensinam que o principal não é só traçar seus objetivos, mas definir metas **específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo determinado**.

Metas definidas não precisam ser somente sobre a linha de chegada. É essencial determinar **objetivos menores**, simples, do dia a dia, para trilhar seu caminho até os mais complexos. Assim, você será capaz de celebrar pequenas conquistas e perceber que está evoluindo aos poucos!



Inteligência emocional ✨

Para não-atletas, o senso comum é de que a habilidade de esportistas de alta performance em serem capazes de responder a obstáculos e de prever as atitudes do seu adversário vem de um treinamento intenso de agilidade e reflexos rápidos. No entanto, um dos principais fatores desse desempenho é o trabalho na inteligência emocional, uma preparação mental para momentos de estresse e imprevistos. Ela auxilia no processo de tomada de decisão e no bloqueio de distrações.

Métodos fáceis para a preparação mental que você pode incluir no seu dia a dia são: **a meditação, técnicas de respiração e exercícios de relaxamento muscular**. Tornar um hábito práticas como essas é fundamental na liberação de hormônios que reduzem o estresse, a ansiedade e promovem o bem-estar.



Rotina de sono adequada ✨

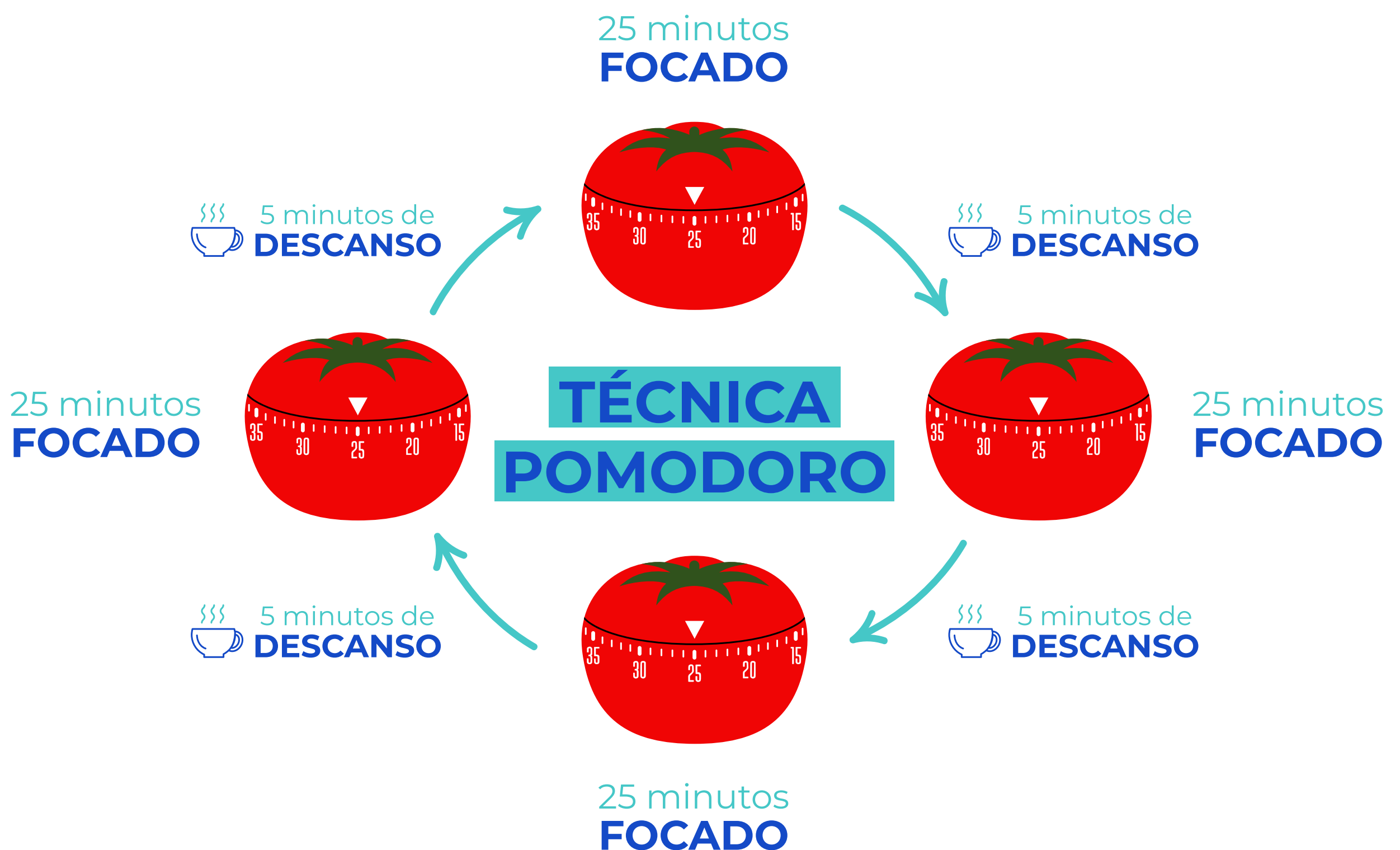
Já ouviu a frase “trabalhe enquanto eles dormem”? Pois bem, ela é a maior inimiga do desempenho e da produtividade. De acordo com estudos como o gráfico de **ciclo circadiano**, o corpo humano funciona em um ritmo natural que permite com que ele realize as atividades do dia a dia a partir de processos biológicos, como o **metabolismo**, e da **produção de hormônios**. Assim, o nosso cérebro é programado para funcionar de certa maneira durante o dia e à noite, com horários de pico e queda de energia. Por isso, **um sono regulado é vital para a produtividade**, já que beneficia o foco, energia e bom funcionamento do corpo em geral.

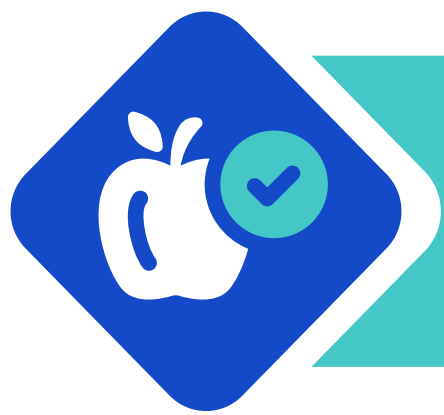




Descanso e recuperação ✨

Produtividade não é equivalente a trabalhar ou estudar ininterruptamente, pois o cérebro humano é incapaz de manter o foco durante tanto tempo. Pensando nisso, uma técnica para facilitar a produtividade e concentração foi desenvolvida nos anos 80, o **Método Pomodoro**, o qual consiste em dividir o trabalho em determinados períodos de tempo, seguidos por intervalos curtos de descanso. O Método Pomodoro e a implementação de práticas de lazer no seu dia a dia ajudam a evitar o **esgotamento mental** de uma rotina extenuante, a qual pode evoluir em quadros intensos de **burnout**. Por isso, na busca de um desempenho máximo, se organize e priorize sua saúde mental. Você não é uma máquina!





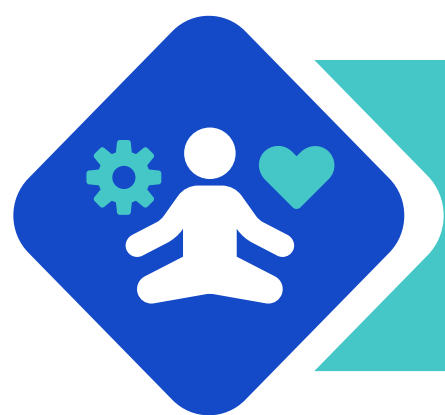
Alimentação e hidratação ✨

De nada adianta estabelecer objetivos e organizar seu emocional se seu corpo não possui força suficiente para carregá-lo nas atividades que deseja. Alimentação saudável e hidratação adequada são fundamentais para sustentar a **energia e a vitalidade**. Seguir uma **dieta equilibrada e rica em nutrientes e beber bastante água** pode melhorar significativamente sua produtividade e bem-estar geral.



Exercício físico ✨

Para completar a alimentação equilibrada e o sono regulado, temos a prática habitual de exercícios físicos. Ao invés de ver a atividade como uma perda de tempo, tente enxergá-la como um ganho, já que exercitar-se torna a pessoa mais produtiva, faz ela aproveitar melhor o seu dia. O exercício físico libera substâncias como a endorfina, **que alivia o estresse**; a serotonina, capaz de **melhorar o humor e a memória**; e a dopamina, a qual **estimula a competitividade**. Assim, a mente relaxa, abrindo espaço para o foco e novos aprendizados.



Treinamento mental ✨

A mentalidade é crucial tanto para atletas quanto para indivíduos comuns. Para qualquer que seja seu objetivo final, seu desempenho depende do bom funcionamento do corpo e do pensamento de que se trata de uma jornada que deve ser acompanhada diariamente, aprendendo com os erros com **constância e persistência**.

Assim como os atletas revisam seu desempenho e ajustam suas estratégias, é importante que você esteja aberto ao **feedback** e seja capaz de **adaptar sua abordagem conforme necessário para alcançar suas metas**. Manter o **pensamento positivo** também é crucial durante momentos difíceis. Por isso, é importante trabalhar uma mentalidade de **resiliência e afirmação**, repetindo diariamente “eu vou conseguir!”.



Implementar planejamentos estratégicos inspirados em atletas de alta performance em nossa rotina diária pode nos ajudar a alcançar o desempenho máximo na busca pelos nossos objetivos. Isso nos fornece direção, aumenta a eficiência, promove a resiliência, cuida do nosso bem-estar e facilita o acompanhamento do nosso progresso. Siga nossas dicas e prepare-se para alavancar seus sonhos!

