



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mindful Muscles: Descrição Geral & Perguntas Frequentes



MINDFUL
MUSCLES



Descrição Geral do Projeto Mindful Muscles

Qual é o objetivo do projeto Mindful Muscles?

A atividade física e o exercício proporcionam muitos benefícios para a saúde física e mental. No entanto, às vezes, os praticantes de exercícios podem sentir preocupações com a imagem corporal, preocupações e ansiedade sobre a sua aparência física e/ou desempenho atlético.

Se não forem controladas, essas preocupações e inquietações podem aumentar e levar ao uso de substâncias para melhorar a imagem e o desempenho (IPEDs), como esteroides anabolizantes.

O Mindful Muscles foi desenvolvido para ajudar os praticantes a reconhecer e lidar de forma mais eficaz com preocupações e inquietações sobre os seus exercícios e a sua aparência física e, conseqüentemente, reduzindo o risco de usar (ou querer usar) IPEDs.

O que é que o Mindful Muscles faz?

O Mindful Muscles usa uma abordagem positiva para ajudar os praticantes a desenvolver força mental e resiliência.

Para este fim, foi desenvolvida uma gama de recursos de autoajuda que se concentram nas seguintes áreas:

- Valores e pensamentos.
- Autoaceitação
- Autocompaixão.
- Mindfulness.

Estes recursos foram desenvolvidos com base em provas científicas e na perícia de profissionais relevantes em 6 países europeus.

A quem se dirige o Mindful Muscles?

O Mindful Muscles é relevante para todos aqueles que realizam exercício de uma forma regular. Não importa quantos anos tem, de que sexo é, ou se já usou ou pensou em usar IPEDs.

Perguntas Mais Frequentes

Como devo usar os módulos Mindful Muscles?

Os módulos Mindful Muscles podem ser usados separadamente ou em conjunto (ou seja, leia todos os módulos juntos).

Pessoas diferentes têm necessidades diferentes em momentos diferentes. Portanto, alguns dos módulos Mindful Muscles podem parecer mais relevantes do que outros para o que sente ou pensa sobre a sua aparência, desempenho e exercício.

Para aproveitar todos os benefícios do projeto Mindful Muscles, no entanto, é recomendável que todos os módulos sejam usados.

Preciso de fazer todos os exercícios em cada Módulo?

Mais uma vez, este é um assunto totalmente pessoal. Em cada módulo, pode optar por fazer apenas os exercícios com os quais se sente mais confortável e que parecem mais úteis e relevantes para as suas necessidades atuais.

Posso usar um módulo ou exercício mais de uma vez?

Os módulos e exercícios Mindful Muscles podem e devem ser utilizados mais de uma vez. O número de vezes que os utilizará depende da utilidade e ajuda que lhes for dada.

Devo usar os módulos Mindful Muscles com uma ordem específica?

Não. Embora os diferentes módulos estejam conceptualmente organizados e apresentados no website, não há nenhuma ordem específica que se aplique.

Vou precisar de ajuda especializada?

Os módulos e exercícios do Mindful Muscles são projetados como recursos autoadministrados, portanto, nenhuma ajuda especializada é necessária.

Como me benefício com o uso dos módulos Mindful Muscles?

Os módulos Mindful Muscles podem ajudá-lo a tornar-se mais consciente e atento aos seus pensamentos, emoções, e valores relativos a exercício, desempenho, e aparência física. Mais importante ainda, eles podem ajudá-lo a construir força mental e resiliência.

Completei todos os módulos Mindful Muscles. Para onde devo ir a partir daqui?

Não há nenhum resultado ou expectativa em particular que se aplique da mesma forma a todas as pessoas. Cada módulo Mindful Muscles apresenta os benefícios esperados (Porque é que isto é útil?) no início de cada exercício. Será capaz de refletir sobre as suas práticas ao longo dos módulos. Se achar um módulo particularmente útil, poderá revisitá-lo com a frequência que necessitar.



Aviso de isenção de responsabilidade

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.