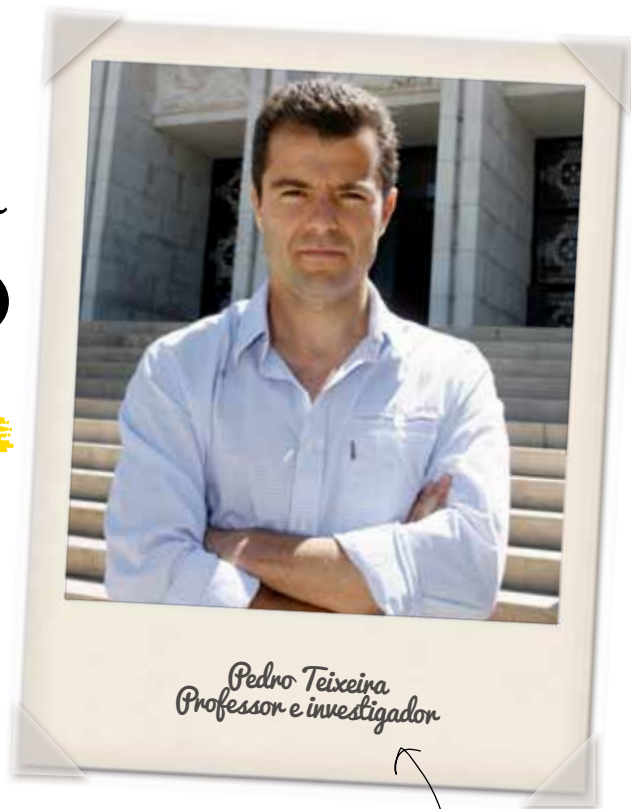


# Psicologia do exercício

O guia de um dos  
**maiores investigadores**  
nacionais para «treinar»  
a sua motivação  
e encontrar  
o lugar da atividade  
física na sua vida.

Por// **RITA MIGUEL**  
Com// **PEDRO TEIXEIRA**,  
professor catedrático e investigador



*Pedro Teixeira*  
Professor e investigador



## «NÃO DEVEMOS ASSUMIR QUE

**O EXERCÍCIO FÍSICO** é muito importante para toda a gente. É normal que algumas pessoas queiram ocupar o tempo de formas que consideram melhores para o seu bem-estar físico, mental, espiritual ou social». Pedro Teixeira, professor e investigador na área do exercício físico, destaca-se pela sua abordagem inspirada na psicologia da auto-regulação comportamental centrada na motivação individual. Com o objetivo de «ajudar as pessoas a refletirem sobre se o exercício deve fazer parte da sua vida», identifica e desconstrói ideias, muitas vezes inconscientes, que criam expectativas desadequadas, conduzindo à frustração e ao abandono da prática. «Dizer que o exercício físico faz bem à saúde tornou-se tão normativo que tem pouco impacto nas decisões individuais», defende. No mês do nosso aniversário, aliamos-nos a esta visão libertadora para a estimular a repensar a forma como encara o exercício físico em sete passos.

«O ser humano tem uma necessidade intrínseca de se desafiar, de explorar os limites das suas capacidades, de desenvolver novas aptidões e de se tornar mais competente. O exercício físico é um palco onde essa necessidade fundamental pode ser exercitada.»

## PERFIL

Professor catedrático na Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa, vice-presidente da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade e presidente-eleito da *International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

## DESCOBRIR A MODALIDADE ideal

NÃO HÁ NADA DE ERRADO EM NÃO GOSTAR DE ALGUMAS MODALIDADES. PELO CONTRÁRIO, ESTAR CONSCIENTE DO QUE NÃO RESULTA PARA SI DÁ-LHE LIBERDADE PARA DESCOBRIR O QUE REALMENTE GOSTA...

+ Recorde o que gostava de fazer nos seus tempos de infância – é provável que continue a dar-lhe prazer hoje em dia.

+ Esqueça o medo e arrisque experimentar algo que nunca fez mas que, mesmo secretamente, sempre lhe suscitou curiosidade – poderá descobrir algo com muito significado para a sua vida.

+ Não insista em praticar atividades de que não gosta. «Estar muito tempo a fazer coisas de que não gostamos é dar tiros na motivação. Mais tarde ou mais cedo, ela acaba.»



## OBSTÁCULOS QUE PODE SUPERAR

### → FALTA DE TEMPO.

«Quando valorizamos uma atividade, o tempo aparece. Lembre-se que, enquanto faz exercício, pode aproveitar para conversar com amigos, planear o dia ou resolver problemas e que até personalidades com grandes responsabilidades, como Nelson Mandela, Bill Clinton e Albert Einstein tinham tempo para fazer caminhadas.»

### → CANSAÇO.

«Com o treino, aquilo que é cansativo vai deixando de o ser. Por outro lado, embora canse fisicamente, o exercício não cansa anímicamente; pelo contrário, tende a fazer-nos sentir mais energéticos e ativos psicologicamente. Ter esta experiência pode bastar para superar esta barreira. Se o cansaço físico é muito incomodativo para si, pode escolher exercícios de intensidades mais baixas e aumentar um pouco a duração.»

### → IDADE.

«O nosso corpo foi feito para se mexer, desde que começamos a ter algum controlo sobre os nossos movimentos até deixarmos de ter controlo completo. Durante toda a vida, torna-se mais apto quando o exercitamos, mesmo quando já há algum desuso. Se começa tarde, deve pedir conselho a um profissional para evitar lesões e se sentir segura, mas isso não diminuirá em nada a sua experiência.»

## Atenção!

### DORES MUSCULARES

É normal surgirem apenas 2 dias após a prática de exercício, devido a um fenómeno em que o início da dor é retardado

## FACTOS QUE DESCONHECE

### O EXERCÍCIO FÍSICO...

#### → Pode ser feito aos “bocadinhos”.

«Muitas pessoas não fazem exercício porque não têm meia hora ou 45 minutos livres, mas se calhar têm dois intervalos de 10 minutos e 15 minutos ao final do dia. Se quisermos fazer um exercício mais específico ou intenso, 10 minutos podem não chegar, mas para caminhar, correr, subir escadas ou fazer ginástica em casa, não há razão para fazer tudo de seguida, desde que seja com a mesma intensidade. Sobretudo para emagrecer, o que importa é acumular minutos.»

#### → Não aumenta a massa muscular das mulheres.

«Uma mulher que não é atleta nem geneticamente especial ganha muito pouca massa muscular com o exercício físico. Pode haver maior definição e tonificação muscular, mas aumentar o volume é muito difícil. Até um treino de musculação, que pode estar incluído num regime de emagrecimento, teria que ser muito específico e intenso para o efeito se notar. Por isso, o receio de emagrecer mas ganhar volume é infundado.»

## → Ajuda a regular o apetite.

«Praticar exercício torna-nos mais sensíveis aos sinais de fome e de saciedade do nosso organismo: comemos quando precisamos e paramos quando estamos saciados. Quem faz exercício tem maior capacidade de saborear e apreciar os alimentos, não precisando de os carregar de sal, gordura, etc... Além disso, ao adotarem esse comportamento saudável, as pessoas sentem que não faz sentido “estragar tudo” com uma má alimentação.»

## → Preserva as funções cognitivas.

«Há estudos que mostram que as crianças e adolescentes que fazem desporto têm melhores notas. Resistem mais ao stress, têm maior capacidade de concentração, de processamento da informação e relações sociais mais positivas, o que as torna mais confiantes e seguras de si. Estes mecanismos fisiológicos e psicológicos traduzem-se numa participação mais eficaz nas aulas e no estudo. As pessoas mais velhas que fazem atividade física regularmente preservam as capacidades de raciocínio, concentração e memória, o que as protege da demência.»



### Tome Nota

«Pensar que o exercício físico faz bem tem pouco impacto nas decisões. Os motivos mais frequentes de quem faz exercício regularmente têm a ver com a sensação de bem-estar diário, não com a ausência de doença.»

## «Tenho de...»

### A grande armadilha mental que destrói a sua motivação

#### «... FAZER EXERCÍCIO»

Seja porque faz bem à saúde, porque as outras pessoas fazem ou porque o médico mandou, «sentir-se obrigado a fazer exercício é o maior erro que se pode cometer. Cada um sabe o que é melhor para si e há que começar quando se tem vontade e se sente que é o momento.»

#### «... SUAR, TREINAR NO MÍNIMO DURANTE 50 MINUTOS, CORRER A MARATONA»

«Metas muito rígidas diminuem os graus de liberdade. Se pensar “tenho que treinar 30 minutos” e apenas o fizer durante 25, irá concluir que falhou, ficar desconsolada e terá tendência para desistir. O ser humano gosta de variar, de fazer coisas diferentes, por isso o treino é uma equação com muitas variáveis, sendo a principal os gostos individuais. O essencial é que descubra o que a faz sentir bem.»

#### «... ME ESFORÇAR»

«O ser humano tem pouca capacidade de se sacrificar hoje para obter benefícios amanhã», afirma Pedro Teixeira. Pelo contrário, focar-se nos benefícios imediatos que obtém, «como a sensação de vitalidade e energia, a diversão, o contacto social e a oportunidade de desenvolver capacidades importantes para si» pode estimulá-la a querer fazer exercício regularmente.