

# desportista para sempre

*A chave para não desistir de fazer exercício está na sua motivação. Não importa se é muita ou pouca mas se tem qualidade. Conheça a visão de três especialistas e aprenda a automotivar-se*

«PROMOVER O EXERCÍCIO ATRAVÉS DA SAÚDE É LÓGICO, MAS AS DECISÕES QUOTIDIANAS DAS PESSOAS ESTÃO MAIS LIGADAS À EMOÇÃO.» A afirmação da investigadora norte-americana Michelle Segar põe em causa um consenso internacional dos últimos 30 anos: a ideia de que os benefícios são a melhor forma de promover a prática desportiva. «Para motivar as pessoas de forma estável e ajudá-las a “mudar de vez” há que explorar motivos e objetivos mais intrínsecos», concorda Pedro Teixeira, professor catedrático e investigador na Faculdade de Motricidade Humana. Estudos recentes indicam que a chave para que as pessoas façam mais exercício está em apaixonarem-se pela atividade física. Veja como consegui-lo.

## ARGUMENTOS CLÁSSICOS

Se «ser mais saudável» ou «perder peso» são as ideias que lhe ocorrem primeiro ao pensar em exercício físico, saiba que não está sozinha. Essas foram também as respostas mais frequentes em 250 mulheres num estudo coordenado por Michelle Segar, diretora associada do SHARP, centro de investigação na área do desporto e saúde feminina da Universidade do Michigan. No entanto, o confronto com os hábitos reais dessas mulheres revelou que razões como «reduzir o stress» ou «ter mais bem-estar», que surgiram nos últimos lugares, estavam mais associadas à prática de exercício. Ou seja, como a autora explicou à *saber viver*, «há uma diferença entre dizer “acho que ser saudável é importante” e isso motivar-nos a fazer exercício e a manter esse hábito».

## CICLO VICIOSO

Enquanto os motivos de saúde «são abstratos e ignoram que a saúde não é um fim em si, mas um meio para chegar a outra coisa», os que estão associados à silhueta «promovem uma postura de terceira pessoa em relação ao próprio corpo, focam-se nas calorias gastas e estão associados a sentimentos de pressão e culpa», alega Michelle, segundo a qual todas essas razões têm em comum o facto de «terem um retorno insuficiente e competirem mal com outras tarefas e

objetivos do dia a dia». Em Cascais numa formação dirigida a *personal trainers* dos ginásios Holmes Place, a autora falou do «ciclo vicioso do erro», em que maus motivos conduzem a más expectativas face ao exercício que, por sua vez, levam a más experiências e à desistência. Uma tese que sublinha a importância dos motivos pelos quais se inicia a atividade física, que «podem levar-nos a desistir em seis semanas ou a continuar durante dez anos», conclui.

## BONS MOTIVOS

Reduzir o stress, melhorar a concentração no trabalho, ser uma mãe mais paciente, ser mais criativa, aproveitar melhor a vida. A estes «bons» motivos para fazer exercício, identificados pelos estudos de Michelle Segar, somam-se elementos como a possibilidade de ultrapassar desafios, desenvolver novas competências, aprofundar laços sociais, manter um contacto regular com a natureza ou expressar-se criativamente, indicam vários artigos científicos da equipa da Faculdade de Motricidade Humana que conduziu o estudo P.E.S.O. (Promoção do Exercício e Saúde na Obesidade), financiado pela

Fundação para a Ciência e Tecnologia. Assim, para se automotivar deverá «conhecer-se bem, perceber as razões pelas quais está a fazer determinada atividade e se elas se vão manter muito tempo», aconselha Pedro Teixeira, um dos investigadores envolvidos. Para o conseguir, deverá colocar-se as três perguntas-chave que lhe apresentamos em caixa.

## ENERGIA SUSTENTÁVEL

A visão tradicional da motivação como uma dimensão quantitativa – estar «muito» ou «pouco» motivado – é refutada pela equipa de Pedro Teixeira, que distingue diferentes tipos de motivação com base no «centro de gravidade» (que deverá ser a própria pessoa) e o grau de autonomia e compromisso pessoal (referente à sua adesão e satisfação). Segundo os estudos realizados, a motivação intrínseca e autónoma é a mais eficaz a prazo: «Tendemos a pensar que o que é preciso é estar-se motivado, seja por que razão for, mas só as pessoas mais autonomamente motivadas é que, após o programa de acompanhamento, continuaram a perder peso ou mantiveram-no, e não só continuaram

a fazer exercício como muitas até aumentaram o nível de atividade física», revelou à *saber viver* a investigadora Marlene Silva. Nas palavras de Pedro Teixeira, esta é «uma fonte de energia renovável, já que dura mais tempo, e não "poluente", pois não gera mal estar ou outros custos psicológicos». Aliada à qualidade da experiência, seria a fórmula para gerar a paixão pelo exercício físico \*

## ESTÁ REALMENTE MOTIVADA?

IDENTIFIQUE O SEU TIPO DE MOTIVAÇÃO PARA FAZER EXERCÍCIO COLOCANDO-SE AS SEGUINTE QUESTÕES E REFLETINDO SOBRE AS RESPOSTAS

### 1 POR QUEM? PARA QUEM?

- a) «É o meu tempo», «é algo muito importante para mim».
- b) «Todos os meus amigos fazem exercício», «só faço porque tenho companhia», «o meu namorado pediu-me para emagrecer».

### 2 PORQUÊ? PARA QUÊ?

- a) «Porque sei que faz bem», «preciso de emagrecer», «o meu médico mandou-me», «ajuda-me a gostar mais do meu corpo».
- b) «Simplesmente porque me sinto bem», «é um desafio constante», «ajuda-me a explorar as minhas capacidades», «convivo com pessoas de quem gosto».

### 3 COMO ME SINTO QUANDO FAÇO EXERCÍCIO?

- a) «Às vezes conto os minutos até acabar», «sei que custa mas tem que ser», «só mesmo com muita força de vontade consigo fazer isto».
- b) «Faz-me sentir viva», «é bom ter tempo para mim», «quero fazer isto cada vez melhor».

## RESULTADOS

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>1</b></p> <p>a) A sua motivação para fazer exercício é interna, logo mais duradoura. Sente que o faz porque quer e que pode escolher quando, onde ou com quem o faz.</p> <p>b) A sua motivação está dependente de outras pessoas. Pode querer agradar, não querer desiludir terceiros ou apenas seguir o que faz a maioria.</p> | <p><b>2</b></p> <p>a) A sua resposta revela uma motivação relativa sentimentos de pressão, ansiedade, obrigação, culpa ou insatisfação associados ao exercício.</p> <p>b) A sua motivação está ligada a objetivos e significados centrais para si, mais estáveis ao longo tempo (motivação «crónica»).</p> | <p><b>3</b></p> <p>a) A sua insatisfação pode dever-se a expetativas e motivos desadequados, talvez porque baseados em pressões sociais e não em interesses realmente seus.</p> <p>b) Provavelmente continuará a fazer exercício por muitos anos, já que se sente envolvida a um nível profundo.</p> |
|---|--|--|