

Ultrapassando a Inibição de entrar num Ginásio pela primeira vez

Rui Manuel Carreteiro

Psicólogo Clínico

Licenciado pela Universidade de Lisboa

Dezembro de 2003

Revista Fitness

Ano novo... Vida Nova! A entrada num novo ano é frequentemente aproveitada para realizar vários projectos, alguns dos quais tantas vezes adiados.

Após um período festivo, com muitos doces e os inevitáveis quilinhos a mais, surge frequentemente a intenção de começar a praticar desporto e desfazer, de uma vez por todas O excesso de peso e sedentarismo. Acontece, que na maioria dos casos esta intenção nunca passa para o plano da acção, sendo vários os motivos parecem concorrer para este facto...

Facilmente concordamos que a saúde é um bem desejado por todos, mas os comportamentos e atitudes que tomamos nem sempre parecem estar de acordo com este facto. Vários factores contribuem para uma incongruência entre esta atitude (considerar o exercício físico como benéfico) e o comportamento (prática real de exercício): a intenção em agir sobre a atitude, o facto da atitude ser baseada na experiência directa e logo o maior envolvimento do indivíduo, a acessibilidade, bem como o conhecimento do objecto de atitude pelo sujeito, são apenas alguns exemplos.

À procura de razões

Facilmente encontraríamos razões a favor da prática de exercício físico, passando pela saúde, bem-estar e beleza, mas geralmente é com tanta ou maior facilidade que se encontram razões opostas.

A falta de tempo é geralmente um dos argumentos mais utilizados, em primeiro lugar porque parece estar *“na moda”* não ter tempo ou viver *“stressado”*, e facilmente se encontra uma lista de afazeres que comprovem a alegada falta de tempo e nos permita ficar *“melhor connosco próprios”* ou com o novo adiamento da prática desportiva.

Infelizmente, a sociedade actual imprime-nos um ritmo difícil e o tempo é efectivamente cada vez mais escasso. Mas com um pouco de boa vontade é sempre possível arranjar uns minutinhos para a prática de desporto.

Mas então e o descanso? O tempo para o próprio? Creio que a prática desportiva é essencialmente um investimento na nossa própria saúde, certamente mais rentável e saudável do que ficar em casa sentado frequentemente em paralelo a hábitos tão prejudiciais à saúde como o tabaco ou as bebidas alcoólicas.

Mas eu ando cansado! Estafado! Cheio de sono... Ora existem várias actividades desportivas. Fazer exercício físico não implica necessariamente transpirar e gastar a pouca energia que ainda nos resta. Cada um deve escolher uma actividade adaptada a si, aos seus interesses e às suas necessidades.

A saúde é um bem precioso pela qual o próprio deve ser responsável. Não se pretende aqui *“obrigar”* ninguém a praticar exercício físico, ainda que na realidade o não praticar exercício prejudique o próprio e a sociedade, já que as despesas da saúde representem uma parcela importante das despesas do estado.



O papel dos ginásios

Tratando-se de um bem precioso que melhora não só a saúde do próprio como diminui as despesas da sociedade, creio que levar as pessoas a praticar exercício físico, mais do que uma estratégia comercial, constitui uma atitude humana e preventiva, pelo que parece fazer sentido apresentar algumas estratégias que os ginásios possam utilizar para conduzir à prática desportiva.

Para haver persuasão é necessário um mínimo de motivação por parte dos sujeitos que se visam inscrever. Por outro lado a linguagem e a estratégia a adoptar deve adaptar-se à sua realidade cultural e capacidades intelectuais dos sujeitos alvo.

Uma vez considerados estes factores, há outros aspectos a ter em conta: A qualidade do argumento: em que um argumento forte tende a persuadir, contrariamente a um argumento fraco, cuja persuasão se revela pouco eficaz; e o tipo de argumento: Positivo (a favor do exercício físico) ou Negativo (contra a prática desportiva).

	Argumento FRACO	Argumento FORTE
Argumento POSITIVO	<p>1</p> <p>Ex.: O estado poupa nas despesas da saúde</p>	<p>2</p> <p>Ex.: Melhora a saúde e permite a longevidade</p>
Argumento NEGATIVO	<p>3</p> <p>Ex.: Implica ter mais roupa para lavar</p>	<p>4</p> <p>Ex.: Consome muito tempo e energia</p>

Persuasão FALHA
PROMOVE Persuasão

Alguns conselhos para os realmente interessados

Para aqueles que andam à procura da vontade e não de argumentos contrários à prática de exercício físico, aqueles cuja motivação carece de um clique final, cá vão alguns conselhos ou perspectivas que poderão ser úteis:

Em primeiro lugar, tenha algum cuidado na escolha do ginásio. Se escolher um ginásio muito afastado, consumirá muitos recursos no que concerne a tempo e poderá desmotivar-se com maior facilidade.

Por outro lado a qualidade do ginásio é obviamente um dos elementos a ter em conta. Se não se sentir confortável nas instalações ou se os instrutores não tiverem uma formação adequada, poderá não só ter dificuldades adicionais na motivação como também ficar com problemas adicionais na saúde realizando exercícios físicos incorrectos.

Se possível, tente inscrever-se conjuntamente com um familiar ou amigo. Será mais fácil encorajarem-se mutuamente e evitar a desistência, além do facto de poder aproveitar os momentos de desporto para desfrutar da companhia do seu familiar/amigo bem como de um convívio agradável.

Tenha também algum cuidado na escolha da modalidade. Evite inscrever-se só porque a modalidade "*está na moda*" ou porque, ainda que não goste nada da modalidade, acha que esta lhe poderá tirar os quilinhos a mais. A prática de exercício e o prazer não devem ser dissociados. Tente escolher uma actividade que lhe agrade particularmente e que se adapte à sua condição física e faixa etária.

Finalmente, comece a integrar-se gradualmente nos exercícios, evitando excessos iniciais e permitindo uma adaptação saudável do organismo e tente adquirir hábitos de treino, procurando evitar cair na tentação de faltar às aulas.

Após algum tempo de treino, geralmente aparece um período de desentusiasmo que com persistência a força de vontade acabará por ser ultrapassado. Procure a ajuda e motivação do instrutor no enfrentar das dificuldades e lembre-se que a vontade de treinar é proporcional à quantidade de treino.

A prática de exercício físico é um investimento na própria saúde. Paralelamente a hábitos de vida saudáveis, a prática desportiva, deverá ajudar no equilíbrio do corpo e da mente. Pratique exercício... pela sua saúde! A todos, um óptimo 2004, cheio de saúde e bem estar!