



Quem está habituado a frequentar de forma contínua academias e outros espaços destinados à prática de atividades físicas, já está acostumado com a mudança de fluxo ao passar dos meses, observando um recorrente aumento de público com a proximidade do verão. Não é à toa que a partir do segundo semestre os programas de exercícios são vendidos com o nome de “projeto verão”, onde muitas vezes promete-se em tempo recorde uma redução de peso e um aumento significativo da musculatura.

A procura por uma vida mais ativa durante estes meses não é um problema, mas sim os porquês da busca desenfreada e, principalmente, os motivos que levam ao abandono poucos meses depois. Em primeira análise, motivos de adesão e de abandono parecem não ter relação entre si, porém estão intimamente ligados. O estímulo para a adesão conversa diretamente com a motivação para a permanência. Um estímulo atrelado a questões passageiras, sazonais e de curto prazo tendem a produzir uma motivação também passageira, sazonal e de curto prazo. Por isso, assim como em qualquer projeto de vida, o início de uma atividade física precisa de um propósito e um planejamento para que prospere.

O primeiro aspecto a ser analisado é o histórico. Quais as decisões tomadas ao longo do ano que lhe impediram de ter uma vida mais ativa? Quais as compulsões e indisciplinas que podem ter lhe desviado da manutenção do peso? Quando falamos em saúde, entender a causa é tão importante quanto tratar os efeitos. Sobre saúde, o que se objetiva como resultado da prática dos exercícios e da adesão a uma dieta, está alinhado com o ganho de saúde? Programas que prometem resultados milagrosos em curto espaço de tempo e dietas extremamente restritivas, sem acompanhamento de um profissional de nutrição, devem ser analisados com cuidado.

Por fim, deve-se fazer uma autoanálise para entender a legitimidade dos objetivos, elencar o que levou a querer mudar. Quais as motivações que impulsionam essa mudança de atitude? Elas são genuinamente pessoais ou são pressões sociais e ambientais? Quando temos uma razão pela qual entendemos a real importância do exercício e quando essa motivação é algo pessoal e internalizado, a chance de abandono por agentes externos é menor.

Após essas reflexões, só falta buscar uma atividade com a qual você se sinta bem ao praticar. É necessário quebrar o paradigma de que exercício precisa ser um martírio. Busque algo que lhe gere anseio pela próxima sessão, isso fortalecerá sua permanência.

A partir do momento em que suas razões para se exercitar estiverem alinhadas com suas convicções e gostos pessoais e com objetivos em saúde, projetos de verão não serão mais necessários. Martírios sazonais não farão mais parte do seu calendário, pois você terá uma vida mais ativa durante todo ano.

Jackson R. Ricardo
Profs. de Educação Física
025490-G/SC