

A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA: “SERÁ QUE EU CONSIGO?” – UM ENFOQUE PSICOLÓGICO¹

Márcia Pilla do Valle²

Todos sabemos que a prática de uma atividade física é fundamental para a saúde do indivíduo. Cada vez mais se valoriza os efeitos benéficos obtidos também com relação a saúde mental. Mesmo sabendo disso, muitas pessoas têm dificuldade em retomar ou manter uma atividade física regular.

São vários os aspectos psicológicos envolvidos nesta questão, pois o desejo e o interesse em praticar uma atividade física é resultado de um conjunto de fatores pessoais que influenciam na manutenção ou não da satisfação pela atividade. Apesar de não existirem receitas a serem cumpridas, é importante que o indivíduo possa seguir alguns passos que auxiliem-no a obter sucesso na aderência a um programa.

AVALIAÇÃO

Qualquer pessoa que deseje iniciar uma atividade física deveria passar por uma avaliação (de preferência por uma equipe multidisciplinar – médico, professor de educação física, psicóloga, etc.) para que se estabeleça um programa adequado às necessidades do indivíduo no momento.

A avaliação levaria em conta as indicações (e contra-indicações) médicas e os aspectos emocionais do indivíduo (perfil psicológico, motivação, conflitos, resistências,...) evitando-se, assim, a falta de continuidade à atividade e procurando conciliar a satisfação do indivíduo com a atividade escolhida.

Quando uma pessoa se conhece melhor, estando ciente de seus limites e resistências, mais chances ela tem de acertar na atividade escolhida e maior sua possibilidade de sucesso. Uma avaliação psicológica pode auxiliá-lo neste processo. Um obeso sedentário precisa ser orientado de forma diferente de um esportista que descobriu ser cardíaco, por exemplo.

¹ Trabalho publicado no livro: Zanninni, J. (org) *Viva mais, Viva melhor – Guia Prático de Atividade Física*. Porto Alegre/RS. Ed. Pão dos Pobres, 2000.

² Mestre pelo PPG em Psicologia PUCRS, psicóloga do esporte do Clube Grêmio Náutico União e do Clube de Futebol 15 de Novembro

O exercício físico, quando acompanhado da ajuda de um especialista, favorecerá o bem estar físico e psicológico, podendo trazer mudanças significativas para o praticante, reforçando sua auto-estima e ajudando-o a lidar melhor com as frustrações inerentes da vida.

O VALOR SOCIAL DO ESPORTE

A prática de uma atividade física (seja ela esportiva ou não) é uma das formas mais eficientes para aproximar as pessoas. Atualmente, cada vez mais, é através deste momento que adolescentes e adultos se encontram para conversar, se conhecer e estreitar laços de amizade ou mesmo aumentar o círculo de amizades. Neste sentido, a atividade física torna-se também uma fonte importante de satisfação no aspecto de relacionamento social.

Para as crianças a atividade esportiva, no que diz respeito a questão emocional, é uma forma de aprender a lidar com satisfações e frustrações, um exercício de relacionar-se com outras pessoas, de trabalhar com a auto-estima e estabelecer regras e atitudes que a possibilitem viver em grupo. Uma criança precisa aprender a lidar com um resultado desfavorável num jogo, não ser o escolhido para o time ou respeitar uma regra da modalidade escolhida. A função educadora e formativa também se mostra presente na prática da atividade esportiva e é inegável o seu valor para crianças e adolescentes.

Mas lembre-se que a atividade esportiva infantil deve ser sempre fonte de satisfação. Não obrigue seu filho a praticar um esporte que não lhe agrade, pois isto poderá gerar dificuldades futuras mais complicadas de serem resolvidas.

SOLUÇÕES MÁGICAS

Frente a uma mesma situação, cada ser humano tenderá a reagir de uma forma particular. A resposta depende de uma série de características pessoais que fazem parte de sua personalidade: sua vivência anterior, os recursos e defesas psicológicas de que dispõe, o quanto de ansiedade a questão lhe mobiliza, etc. Sendo assim, sua resposta sofrerá uma série de influências que resultarão numa atitude a ser tomada. Portanto, não há como ter uma receita comum a todas as pessoas para enfrentar determinada situação, pois isto depende das características pessoais levantadas anteriormente.

Estamos conscientes de que mágica não existe, mas o apelo pela solução mágica, pelo resultado rápido é muito tentador. Se fosse tão fácil resolver certos problemas, com certeza viveríamos numa sociedade mais feliz .

Freqüentemente nos deparamos com pessoas que colocam-se em risco atrás de uma mudança rápida. Encontramos esta situação com o uso de drogas e medicações sem indicação médica para a perda de peso, por exemplo. Pessoas esclarecidas se rendem ao apelo da facilidade, negando o custo (tanto físico quanto emocional) que estas práticas trazem ao organismo. Na maioria das vezes a mudança só é mantida com mais drogas, pois a mudança no apetite foi artificial, não houve uma mudança de hábitos alimentares aliado a atividade física.

Os manuais de auto-ajuda e as palestras motivacionais preconizam fórmulas de sucesso, prometendo resultados a curtíssimo prazo e seduzem pela aparente facilidade com que as conquistas podem ser alcançadas. Todos sabemos o que deve ser feito (praticar exercícios, ter um trabalho satisfatório, não se exigir demais, ter auto-estima , etc). A questão é poder transformar isto em realidade, colocar em prática o que já é conhecido. E porque os manuais de auto-ajuda não resolvem se indicam o caminho a ser seguido? Porque as mudanças só conseguem realmente ser efetivadas quando vem de “dentro para fora” e não criadas artificialmente.

Uma atitude madura pressupõe um processamento interno que possibilita ao indivíduo se apropriar de sua decisão, senti-la como autêntica.

Atitudes maduras exigem conhecimento de si mesmo, pressupõe aceitar metas de médio e longo prazo, tolerar recaídas e buscar a possibilidade de manter as aquisições conquistadas.

Quando a pessoa não consegue cumprir com o que lhe foi indicado no livro/palestra de auto-ajuda, geralmente se sente ainda mais incapaz (“se é tão fácil, como não consegui?”). Outras vezes, pessoas se motivam para alterar comportamentos. No entanto as mudanças não conseguem ser sustentadas por muito tempo justamente porque sua motivação foi externa, não houve um processamento interno que resultasse numa mudança efetiva. Essas situações trazem conseqüências ainda mais danosas ao indivíduo que passa a sentir-se um derrotado, não acreditando mais em sua capacidade e, muitas vezes, piorando seu estado emocional inicial.

A IMPORTÂNCIA DA ATITUDE CONSCIENTE

A pessoa que deseja iniciar e manter uma atividade física regular deve estar consciente de que isto não é um hábito em sua vida e que criá-lo demandará esforços para vencer resistências individuais. Esse desafio estará ligado às características pessoais: motivações, grau de exigência com os resultados, determinação/ dedicação, competitividade,...).

Para algumas pessoas, iniciar uma atividade física é o primeiro obstáculo a ser enfrentado. Para outras, iniciar a atividade não é o problema, a dificuldade é manter-se em movimento. Portanto, o problema não é o tamanho do desafio que se tem pela frente, mas os recursos físicos e psicológicos de que se dispõe para enfrentá-lo. Através de uma boa avaliação se obtém muitos dados que auxiliam neste sentido.

No caso em que são constatadas questões emocionais importantes de serem trabalhadas e que extrapolam a esfera da simples orientação de um profissional, o indivíduo poderá buscar uma psicoterapia, que lhe auxiliará a manter-se aderido ao programa de atividade física bem como ampliar os benefícios do tratamento para outras áreas de sua vida.

A regra fundamental para manter-se num programa: toda atividade física deve proporcionar SATISFAÇÃO. Ao escolher uma prática ou esporte, a pessoa deve se questionar:

- a) este tipo de atividade física me trará satisfação?
- b) Me agrada um esporte coletivo ou individual?
- c) Uma atividade coletiva me inibiria ou me motivaria?
- d) O desafio da competição me estimula ou prefiro atividades onde eu próprio estabeleço meu ritmo?

Uma escolha consciente pressupõe que o indivíduo conheça suas habilidades e limitações, estabeleça objetivos reais e atingíveis que lhe trarão uma satisfação e uma sensação de bem estar físico e emocional.

O fundamental é saber que todo o programa de atividade física que leva em conta as particularidades daquele indivíduo, naquele momento, terá mais chances de sucesso do que simplesmente buscar o esporte da moda ou a atividade que foi indicada a um amigo.

Sempre que tiver dúvidas com relação a sua saúde (física ou mental) procure um profissional qualificado que ele poderá lhe indicar o melhor caminho a seguir. Evite a solução mágica. Lembre-se que nosso corpo e nossa mente sofrem com processos intrusivos e, geralmente, resultados alcançados a curtíssimo prazo são muito difíceis de serem mantidos, demandando um custo físico e/ou emocional muitas vezes difícil de ser recuperado. A qualidade de vida é um objetivo a ser conquistado e mantido continuamente com atitudes conscientes e coerentes para cada indivíduo.