

COLUNA - MARCELO JABUR

Motivação e exercícios físicos – TUDO A VER!



Motivação é tema cada vez mais atual no dia-a-dia das pessoas. O interesse em entender o que nos move no sentido de desenvolver as atividades que nos são dirigidas, orientadas ou, em muitos casos, escolhidas por nós mesmos, é decisivo. Se entendo o que me motiva, descubro o caminho para fazer aquilo que deve ser feito. Sou constantemente convidado a realizar palestras e treinamentos em empresas para abordar temas relacionados à motivação de equipes de trabalho. A gran-



de pergunta é: "Como motivar as pessoas?"

Claro que não se trata de um assunto que se esgota somente em uma discussão. Motivação é um assunto que deve ser discutido em função das características das pessoas envolvidas. Na década de 1950,

o psicólogo americano Abraham Maslow, desenvolveu uma teoria onde entendia que a motivação do ser humano ocorre em função do atendimento de suas necessidades. À medida que as pessoas percebem que as necessidades serão atendidas e trarão satisfação, a tendência é pelo envolvimento com os esforços que são demandados.

No caso dos programas de exercício físico isso também é muito claro. Quando são propostas atividades físicas a uma pessoa, ela analisa se essa iniciativa vai atender necessidades e expectativas. Pode ser que ela entenda que os esforços físicos regulares e orientados vão trazer segurança com relação à sua saúde física. Caso o foco na saúde seja muito claro para esse indivíduo, a tendência é que ele se envolva com a prática. Da mesma forma quando suas expectativas estão atreladas à necessidade de

fazer parte de um grupo. Ela pode entender que ir à academia e participar de grupos de corrida ou de ginástica localizada, vai trazer a satisfação em função de ir ao encontro de suas carências.

Muitas vezes, a maior dedicação à prática de exercícios físicos,

está ligada à busca da realização pessoal. É comum o senso de desafio que trás o propósito de completar uma corrida de 10Km, 20Km ou até de uma maratona com pouco mais de 42Km. As pessoas se envolvem verdadeiramente por conta do sentimento de superação e do alcance de resultados inéditos em sua vida.

Mas é importante destacar que outros três tópicos são inerentes ao conceito de motivação. Os esforços (físicos e emocionais) exigidos em programas de exercícios físicos são embasados na intensidade, na direção e na persistência. Não é somente resolver fazer exercícios. Em primeiro lugar a intensidade tem que ser mínima para que se provoque as adaptações necessárias. Em segundo lugar essas atividades precisam ser dirigidas para atendimento das necessidades (ou expectativas) específicas das pessoas envolvidas, isto é, os esforços devem ser dirigidos de acordo com os propósitos e características próprias de cada pessoa. E, por último, deve ser persistente. Os esforços devem durar o tempo que for preciso para que os frutos sejam adequadamente colhidos, as pessoas se satisfaçam com os resultados e, continuem motivadas a praticar, regularmente, exercícios físicos orientados.