

## Sedentarismo: um problema de tempo ou motivação?!

**P**erguntar-nos-emos: porque razão somos tão inactivos? Vários são os estudos que referenciam a falta de tempo e a falta de motivação como algumas das principais variáveis explicativas. E são estes dois aspectos que me proponho explorar no presente artigo.

A actividade física é um tema tão em voga actualmente que provavelmente todas as pessoas já terão ouvido falar sobre muitos (ou pelo menos sobre alguns) dos benefícios inerentes à sua prática regular. De facto é absolutamente extraordinário e abrangente o papel salutogénico do exercício físico: desde a melhoria de vários indicadores de saúde (p.ex. valores de pressão arterial, níveis de glicemia e de colesterol, índice de massa corporal, circunferência da cintura), até à melhoria das diferentes capacidades físicas (resistência, flexibilidade, coordenação, força, velocidade), sem esquecer o impacto positivo nas variáveis psicossociais (p.ex. auto-estima, auto-eficácia, percepção de competência). Não obstante, a elevada prevalência do sedentarismo é uma característica da população portuguesa. Perguntar-nos-emos: porque razão somos tão inactivos? Vários são os estudos que referenciam a falta de tempo e a falta de motivação como algumas das principais variáveis explicativas. E são estes dois aspectos que me proponho explorar no presente artigo.

Há quem diga que o problema da falta de tempo é quase tão antigo como o próprio tempo. Na realidade e para muitos de nós, ter mais tempo não

seria a solução para tornar a vida mais activa. Rapidamente preencheríamos esse mesmo tempo extra com novos projectos, diferentes trabalhos e outras ocupações...ficando de novo sem tempo disponível! Porquê?! Talvez porque ainda não encontramos a motivação ideal (interna) para a actividade física, de forma a que esta última merecesse um papel prioritário na nossa agenda. Neste cenário, fazemos um transfere para a variável motivação (assumindo que lutar para ter mais tempo não seria de facto uma solução).

A motivação é a variável que determina as nossas opções: motivações mais internas estão geralmente mais associadas ao prazer, satisfação e interesse, e remetem-nos para comportamentos mais duradouros; enquanto que as motivações mais externas (de origem externa a nós mesmos) são geralmente mais associadas a sentimentos de controlo, culpa, obediência ou castigo, e são mais difíceis de ser mantidas a longo termo. Naturalmente que daqui em diante nos vamos referir apenas às motivações de natureza interna ao próprio indivíduo.

Escolhemos fazer uma coisa em detrimento de outra com base no que nos faz sentir melhor (mais motivação interna) e no que mais valorizamos. Será que, com base neste cenário, poderemos concluir que existe um grande número de pessoas que não se sente bem com a prática de actividade física?! Talvez não precisemos ir tão longe. Admito sim, que muitas pessoas ainda não tiveram a oportunidade de explorar a actividade



física (e as opções são tantas e tão variadas) com que melhor se encaixam. Não tiveram a oportunidade de encontrar uma actividade que apreciem verdadeiramente, quer pela actividade em si quer pelo contexto que proporciona (aquela caminhada na praia que é aproveitada não só para usufruir da paisagem mas também para organizar o pensamento e libertar as tensões!). Não tiveram oportunidade de encontrar uma actividade divertida, com a qual se sintam competentes e descontraídas. Assim, e acreditando que todos temos os requisitos necessários para alterar as nossas motivações, deixo um desafio: que cada pessoa – sozinha ou em grupo - procure encontrar as suas próprias soluções para aumentar a sua actividade física, abandonando a linguagem e pensamentos passivos (“Não há nada que eu possa fazer”; “Sou assim e pronto”; “Tenho mesmo de fazer isso”; “Se eu pudesse”; “Nunca vai dar certo”) e adoptando uma postura mais proactiva (“Vou procurar alternativas”; “Posso tomar outra atitude”; “Eu escolho”; “Eu prefiro”; “Eu vou

fazer”); assumindo a responsabilidade pelas suas opções (ainda que nem tudo dependa exclusivamente de nós) e evitando colocar “culpas” em factores externos (pessoas e circunstâncias). Começar por reservar alguns momentos do dia para nos concentrarmos nas prioridades realmente importantes (aquelas que contribuem de forma decisiva para o nosso bem-estar geral, como por exemplo o desenvolvimento de relacionamentos, a identificação de novas oportunidades, o planeamento da semana e a adopção de um estilo de vida saudável), limitando a atenção dada às tarefas urgentes e que em pouco (ou nada) contribuem para o nosso equilíbrio interno é então a mensagem principal deste artigo.

Como nota final, lembraria apenas que não podemos (nem devemos) mudar tudo num só dia e que as mudanças se desejam lentas, graduais e para sempre...!

**Miguel Marcelino**

RiTUAIS de Vida Saudável  
www.rituais.net

Faculdade de Motricidade Humana