

Artigo de Opinião para o Canal N – Abril 2021

Nuno Miguel Gomes Amendoeira

Motivação para treinar

Quantas pessoas gostariam de ser mais ativas e sentem que falta qualquer coisa? A motivação é muitas vezes apontada como um dos principais inimigos de pessoas que querem praticar exercício físico, cuja vontade não se traduz em movimento. Serve o presente artigo para partilhar algumas dicas e métodos para aumentar a motivação. Primeiramente tenciono esclarecer que mais importante que a motivação é a disciplina. Se a pessoa é disciplinada, quando falta a motivação ou não está em plenas condições por variadas razões que não são impeditivas, cumpre. Se, por outro lado, a pessoa não tem essa disciplina, nos dias em que não está motivada vai continuar a procrastinar. Nem mesmo os atletas de alta competição estão sempre motivados e um dos fatores que os distingue é precisamente a disciplina, que também se trabalha. Acredito que este enquadramento é válido para o treino mas também para outros compromissos.

E a motivação? Pequenas coisas podem ajudar a desenvolver-la:

- ☺ Pensar na saúde e na forma física;
- ☺ Ter uma boa planificação de treino que seja realista e que acompanhe o desenvolvimento e os resultados;
- ☺ Presença ou acompanhamento de um treinador;
- ☺ Definir objetivos concretos e alcançáveis, que sejam flexíveis. Ter metas é essencial para não perder o foco;
- ☺ Mentalidade direcionada para a tarefa, para cumprir. É muito diferente quando se diz “eu quero fazer” ou “eu vou fazer” porque o querer às vezes não passa disso. O compromisso é fundamental;
- ☺ Encarar os treinos como algo bom e não como uma tortura, sabendo que no final existe o sentimento de dever cumprido e outras boas sensações;
- ☺ Saber como e quando descansar é uma forma de preparar os treinos seguintes. As pausas e o descanso ajudam o corpo e a mente;
- ☺ Mudar alguma coisa no treino, como os exercícios e as rotinas ou o local onde se treina. A variação de estímulos é positiva;
- ☺ Ter referências ou modelos a seguir;
- ☺ Treinar sozinho não pode ser uma desculpa, mas, treinar com companhia pode efetivamente ser mais motivador. Hoje em dia até é possível ter essa companhia online;

☺ Conhecer o próprio corpo e não exagerar nos treinos ajuda a que a longo prazo se continue a manter o foco. Fazer treinos mais curtos que não ocupem tanto tempo, mas igualmente eficazes, são uma forma de gerir e ter mais tempo para outras tarefas. Não ver o exercício como uma prisão é favorável à continuidade;

☺ Treinar com distrações como por exemplo música ou ter alguém com quem conversar ajuda a manter a cabeça distraída enquanto o corpo está a trabalhar. As distrações tecnológicas envolvem uma logística. É fundamental que a distração não atrapalhe o treino;

☺ Por vezes o equipamento e o material utilizado podem ser um *boost* para se motivar mais;

☺ Ter uma alimentação saudável é também um aliado da motivação para o treino porque acaba por funcionar como um incentivo, tal como todos os bons costumes que se praticam.

Tenho a plena noção que cada pessoa é um caso e que pode haver outros fatores que ajudem na motivação, mas, espero que o acima exposto seja uma ajuda para incentivar os leitores deste artigo a darem o primeiro passo ou mais que isso, para uma vida (mais) ativa. Estas pequenas dicas aplicam-se para quem quer começar e para quem já começou e passa por uma fase de menor motivação.