

# Aderência à academia: por que alguns conseguem e outros não?

O Brasil é um dos grandes polos do mercado fitness no mundo, o segundo em número de academias de ginástica, atrás apenas dos Estados Unidos

Rafael Luciano de Mello (\*)

Mas será que basta ter academias? E o fato de se matricular, significa ser um frequentador assíduo? Se as suas respostas forem não, está no caminho certo. Afinal, se esse fosse o critério, os norte-americanos seriam os mais ativos, seguidos por nós, brasileiros, mas isso está longe de ser verdade.

As academias de ginástica/musculação, podem ser potentes aliadas aos exercícios físicos, ou um grande empecilho, se “empregada” de maneira errada aos diferentes perfis de clientes. Para elucidar essa questão, pensemos que cada indivíduo é composto de várias “caixinhas”, as quais moverão o comportamento em relação à atividade física, assim como tudo na vida, não é mesmo? E temos em nosso convívio os dois extremos, aqueles que não vivem sem ir à academia, e os que pagaram o plano anual, promocional, mas não sabem nem o caminho até lá. Por que um mesmo ambiente pode agradar tanto alguns e tão pouco outros?

A resposta está nas “caixinhas”. Primeiramente, pense no porquê optou pela academia, qual o seu propósito:

- Você se conhece o suficiente para saber os reais objetivos em frequentar esses espaços?
- O que poderia lhe impossibilitar de ir até lá? Tempo? Preguiça? Distância? O ambiente?
- E o que poderia ser um aliado? Os equipamentos? As aulas coletivas? O contato social? Fins estéticos? Saúde?

Todas essas questões são baseadas no que é conhecido no meio



Por que um mesmo ambiente pode agradar tanto alguns e tão pouco outros?

científico como, determinantes da atividade física, ou seja, o que faz algumas pessoas fazerem tanto e outras tão pouco. Nesse caso, estamos abordando especificamente as academias, mas pode ser transferido para qualquer contexto, como a caminhada no parque e os esportes, por exemplo.

Voltemos ao foco, as academias de ginástica. Antes de fechar um plano, reflita e considere as questões citadas, veja seus reais motivos, e quanto mais intrínsecos eles forem, ou seja, algo relacionado como satisfação pessoal, disposição, bem-estar, maior probabilidade terá de se manter ativo e ser beneficiado infinitamente por essa prática. Por outro lado, fatores extrínsecos, como treinar para agradar alguém, são os menos prováveis de dar certo.

Aos que querem frequentar, mas não acham motivação, inicie com atividades que lhe deem o mínimo de satisfação. Tudo é questão de tempo, o importante é criar o hábito de frequentar, assim ficará mais fácil de mudar a rotina de treino,

considerando o objetivo inicial. Por exemplo, se o foco é emagrecer, mas não possui o hábito de ir à academia, inicie aos poucos, ache atividades que sejam agradáveis, mesmo que não sejam as mais efetivas para o emagrecimento.

Com a adoção do hábito, o professor conseguirá manipular o treino com maestria, baseado nas necessidades fisiológicas e no objetivo. Desse modo, antes de pagar a academia ou iniciar alguma atividade física, é importante considerar os prós e os contras. Gerenciar as barreiras, para se adequar ao novo hábito e mudar o comportamento.

Assim, terá a atividade física no cotidiano, não será algo complexo, apenas mais uma atividade do dia. Do contrário, será uma compra por impulso, que além dos custos econômicos, poderá limitar a participação em exercícios físicos, e custar algo ainda mais fundamental, a saúde.

(\*) - É especialista em Treinamento desportivo e Gestão em esportes e fitness, professor da área de linguagens cultural e corporal nos cursos de Educação Física do Centro Universitário Internacional Uninter.

## Covid-19 e o que nos aguarda em 2021

Monica Schimenes (\*)

Longe de todas as expectativas, iniciamos o ano de 2021 ainda na luta contra a Covid-19

Podemos observar que a esperança trazida pela melhora no número de casos observada a partir de agosto de 2020 gerou uma sensação de segurança para uma parte importante da população brasileira. Segurança para retomar suas rotinas diárias, visitar vizinhos, parentes e amigos, e, principalmente, para afrouxar os cuidados instaurados e cientificamente comprovados para a diminuição da circulação do vírus na sociedade.

Ou seja, a falsa ideia de que o fim da pandemia se aproximava fez com que muitas pessoas deixassem de usar máscara e de evitar aglomerações ou, até mesmo, reduzissem os cuidados com a higiene das mãos. Felizmente, hoje, podemos dizer que os profissionais da saúde desenvolveram uma boa expertise no tratamento dos pacientes com Covid-19, fazendo com que reduzíssemos o tempo de permanência em UTI e o número de intubados, quando comparamos o período atual aos piores meses da pandemia no Brasil.

Além disso, temos a nosso favor muito mais informações confiáveis do que havia em março e abril do ano passado. Mas o vírus continua aqui, entre nós. Por mais que tenhamos melhorado nossos indicadores de qualidade no tratamento da infecção, não temos cura, a vacinação ainda não é uma realidade para os brasileiros e, portanto, as infecções e os óbitos continuam a ocorrer.

As únicas medidas que temos para impedir a propagação do vírus são as descritas acima, que vêm sendo sistematicamente sub-rogadas por uma parcela da população. Como resultado, vemos o aumento no número de casos confirmados desde meados de novembro de 2020 e, muito pior, o aumento também no caso de óbitos em decorrência da doença. Estamos cansados, sim, desta pandemia, mas isso não faz com que ela desapareça.

Precisamos manter as medidas de propagação para impedirmos que esse aumento se torne exponencial, como aconteceu no segundo trimestre de 2020. Precisamos evitar o colapso do sistema de saúde antes de conseguirmos vacinar entre 85% e 95% da população, para, assim, adquirirmos a imunidade de rebanho e evitarmos a circulação do vírus. As férias de janeiro trazem um grave temor para os que lidam com a infecção diariamente.

Observamos que houve afrouxamento nas medidas de segurança durante as festas, e estamos apreensivos que isso não só se propague durante as férias, mas que piore. E que retornemos ao que vivemos no início desta pandemia, com as mais de mil mortes diárias, o colapso do sistema de saúde em alguns Estados e a Covid-19 vencendo a batalha diariamente.

Por isso, a comunidade médica faz um forte apelo. Até que tenhamos a vacinação em massa, devemos nos manter em quarentena, utilizando as medidas de precaução e cuidando não apenas de nós, mas de toda a população suscetível ao agravamento da infecção.

(\*) - É diretora de unidade da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo.

# Publicidade legal em jornal é obrigação. Tá legal?

The advertisement features a laptop and a tablet displaying the 'Empresas & Negócios' website. The laptop screen shows the website's header with the logo, contact information (Alameda Des Embaracados, 743 - CEP: 04076-010 - Itaipava - São Paulo - SP, Fone: (11) 5095-0848, (11) 99061-4233), and a navigation menu (ECONOMIA, POLÍTICA, ESPECIAL, EVENTOS, ESPAÇO EMPRESARIAL, TECNOLOGIA, ASTROLOGIA). Below the menu are several news articles with images and titles, such as 'Estados Unidos elevam alerta de segurança para viagens ao Brasil', 'OMS alerta para vírus chinês misterioso', 'Bolsonaro quer de transparência as despesas públicas', and 'Fogo na Austrália é "catástrofe ecológica", diz cientista'. The tablet shows a detailed financial table with columns for various companies and their financial data.