

## BOA FORMA

entrevista **FABIO SABA** PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

# “É preciso seduzir o aluno a continuar na atividade física”

*A frustração em não conseguir resultados estéticos rápidos está fazendo com que muitas pessoas desistam de fazer exercícios. Para Fabio Saba, autor do livro “Mexa-se”, professor deve motivar o aluno a buscar bem-estar na prática e a esperar pelos benefícios*

LUCIANA SOBRAL

**S**empre dizem que manter o peso é mais difícil do que emagrecer. Coincidência ou não, a mesma linha de raciocínio pode ser usada para a atividade física. “Matricular-se em uma academia é fácil. Difícil mesmo é deixar a preguiça de lado e encarar freqüentemente as aulas”. A frase do educador físico Fabio Saba, autor do livro “Mexa-se”, reflete uma situação comum atualmente.

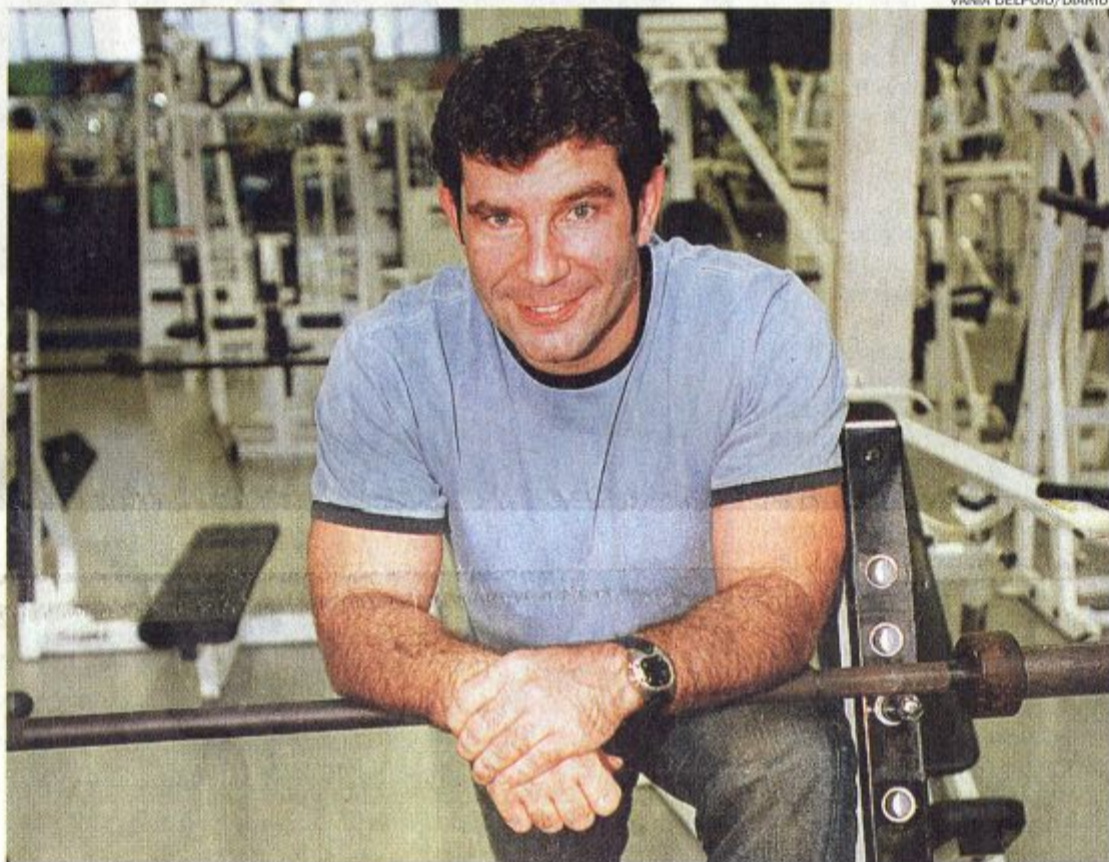
Quase metade das pessoas que se matriculam em academias e centros esportivos desiste da prática física logo nos primeiros meses. Entre as principais desculpas estão falta de tempo e frustração por não conseguir resultados rápidos. Em entrevista ao DIÁRIO, Saba explica por que, mesmo com tantos motivos para fazer exercícios, a população tem dificuldade em aderir à prática.

— **DIÁRIO** — Você fez uma pesquisa que revelou a baixa adesão das pessoas aos programas de exercícios. O que mais o estudo descobriu?

— Saba — Todo mundo conhece alguém (um amigo, um vizinho etc) que já começou, por várias vezes, a fazer exercícios e parou. O estudo veio comprovar aquilo que observamos freqüentemente no dia-a-dia: o abandono à prática física. Isso me preocupa, pois o sedentarismo é um problema de saúde pública. Minha idéia com o trabalho foi descobrir quais motivos levam os praticantes a começar um programa de exercícios, a continuar nele ou a abandoná-lo. Percebi que existe um grande número de pessoas que, antes mesmo de sentir os benefícios da prática, a abandona. É a mesma razão — busca pela estética — que leva a maioria dos alunos a procurar a academia também os faz desistir.

— Mas de que forma a busca pela beleza colabora para este grande índice de desistência?

— Vivemos em um país tropical, onde a sociedade supervaloriza a estética. Tanto é que a



VÂNIA DELPOID/DIÁRIO

perfil

## Professor dedicado

► Graduado em Educação Física pela Universidade de São Paulo (USP), Fabio Saba atuou como diretor técnico de grandes academias durante 12 anos. Seu mestrado, feito na mesma universidade, esteve focado na adesão dos alunos à prática de atividade física. Em 2001, assumiu a coordenação de esportes da Secretaria Estadual da Juventude, Esporte e Lazer. Um ano depois, tornou-se secretário-adjunto da Secretaria Estadual da Educação. Sua preocupação em conscientizar as pessoas sobre os exercícios físicos o fez ganhar, por dois anos consecutivos (1996 e 1997), o prêmio “Profissional do Ano em Educação Física”.

## Ninguém deve desistir da prática física antes de seis meses de treinamento

busca pela beleza criou uma indústria ilimitada de produtos e serviços, na qual se incluem as clínicas de cirurgia plástica e as academias. Nestes lugares vende-se corpo bonito. A propaganda mostra: em tanto tempo você vai conquistar o corpo do modelo tal. Mas na prática não é bem assim. Não é de um dia para o outro que a pessoa vai alcançar a forma física. Os alunos, no entanto, começam a se exercitar com a expectativa de que vão mudar o corpo em pouco tempo e, dois meses depois da malhação, percebem que o resultado foi nulo. Então, podemos dizer que a pressa pelos benefícios estéticos, associada à frustração, faz com que a pessoa desista rapidamente.

— Você diz no seu livro que “entrar na academia para mu-

danças drásticas é uma compra por impulso”. O que isso quer dizer?

— Quer dizer que matricular-se em uma academia ou centro esportivo não deve ser encarado como um produto da moda. Muita gente se empolga no verão, por exemplo, mas não leva a proposta a diante. Depois, fica arrependida e frustrada. Só para você ter uma idéia, 40% das matrículas registradas em uma semana na academia ou centro esportivo são feitas na segunda-feira. É neste dia que surgem novos iniciantes, mas em pouco tempo desistem.

— É preciso quanto tempo de atividade física para sentir os benefícios da prática — não só os estéticos?

— Dentro de toda esta busca pela beleza por meio da atividade física e de uma dieta saudável há componentes ainda mais importantes: o bem-estar e a saúde. Sempre falo que ninguém deve desistir da prática física antes de seis meses de treinamento. Eu diria que os primeiros meses são os mais difíceis, pois a pessoa pode sentir dor, ficar desanimada com o

mau condicionamento físico entre outros motivos. Mas é a partir deste período que o aluno começa a sentir todos os benefícios da atividade. Ele dorme melhor, fica mais disposto, tem mais saúde e, por consequência, passa a ter o corpo mais bonito, sem necessariamente pensar só nisso.

## O professor deve transformar a preocupação com a estética em atitude pelo bem-estar

— A falta de tempo também é desculpa para não praticar exercícios físicos? Quais são os outros motivos?

— A falta de tempo é desculpa para a preguiça. Em geral, a pessoa tem condições de administrar melhor o seu tempo. Entre as outras razões que causam a desistência do aluno estão o local da prática, as pessoas que freqüentam a academia, o atendimento, a sensação de inaptidão e até o professor.

— O professor é culpado por esta falta de adesão?

— Sim e muito. O professor de educação física deveria, como o próprio nome diz, educar as pessoas com relação à prática. É preciso seduzir o aluno a continuar na atividade física, principalmente porque seus benefícios são muitos e envolvem várias áreas da vida: a saúde, o físico, o emocional e até o afetivo. O professor deve transformar a preocupação do aluno com a estética em atitude pelo bem-estar. O profissional precisa evitar que a pessoa se apaixone pelo resultado dos exercícios, mas pelo processo (a atividade em si), pois desta forma a aderência à prática será maior.

— E o aluno, o que ele pode fazer para sair do sofá e manter-se fora dele?

— Ele precisa ter paciência, persistência e usar estratégias. Se não gosta da academia, mude. Se precisa de alguém estimulando, procure companhia para a atividade. Informação hoje não falta. Então, é hora de ter determinação, antes que um susto (problema de saúde) faça você se mexer.