

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



SAÚDE E BEM-ESTAR

#SBE02

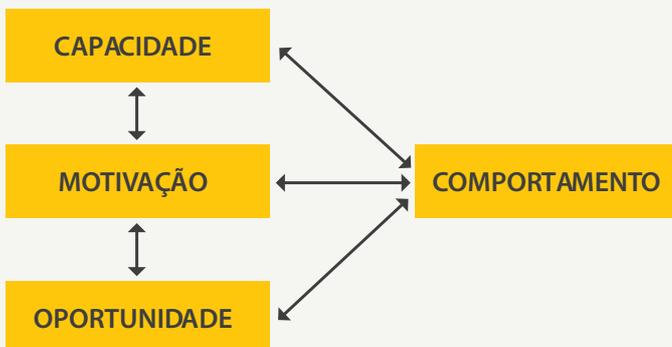
## DECIDE!

És tu que fazes as tuas escolhas.

Quantas vezes já escolheste ficar a ver “só mais este bocadinho de televisão”, mesmo sabendo que tinhas outras coisas importantes para fazer?

Já pensaste no que é que te leva a decidir fazer uma coisa em vez de outra?  
Quais serão os processos que orientam o teu comportamento?

Certamente que as emoções ou os pensamentos (ou ambos) terão um papel fundamental (podemos agrupá-los e chamar-lhes **motivação**). Outros papéis fundamentais serão as **oportunidades** para a ação, e as nossas **capacidades**.



A motivação é a energia de que dispomos para fazer algo; a capacidade é a força (física e psicológica) com que contamos para o fazer. As oportunidades são os fatores que estão à tua volta e que facilitam ou dificultam o teu comportamento. Como a motivação é detalhada noutra folha de facto (para saberes mais consulta a folha de facto “MOTIVAÇÃO – muita ou boa), iremos abordar um pouco a capacidade e a oportunidade. Começemos pela última.

Se estivermos atentos, perceberemos que à nossa volta existem **oportunidades** para fazermos coisas. Mas nem todas estão à mesma distância, umas estão mais perto e outras estão mais longe. As que estão mais perto são as que nos influenciam mais vezes, e é por isso importante estarmos alerta para essas oportunidades, que nem sempre são interessantes para a

nossa saúde (aquela consola de jogos está “mesmo ali a olhar para mim”).

Por outro lado, devemos procurar estar atentos às oportunidades que por vezes estão mesmo debaixo do nosso nariz, sem nos darmos conta. Sabias que podemos treinar-te para não deixar escapar essas oportunidades? (se queres saber mais, pesquisa em *mindfulness*).

Estas oportunidades não são só as ciclovias ou um caminho bonito para ir para casa, podem ser também os teus amigos ou os teus familiares mais próximos, que te podem ajudar a ter um estilo de vida mais ativo e saudável. Ou mesmo uma pessoa que vejas na televisão e que, sem te dares conta, te influencia para adotares um comportamento saudável.

Existem depois outras oportunidades que estão mais distantes, que nos influenciam mais indiretamente, mas que podem ter muita força. Por exemplo, se vives numa comunidade em que muitas pessoas têm um estilo de vida saudável, é natural que te sintas contagiado para teres também mais comportamentos saudáveis (para saberes mais sobre este assunto, pesquisa em comportamento rebanho... ou *herd effect*). O que é engraçado é que tu, com o teu comportamento, tens a possibilidade de contagiar os teus amigos e familiares mais próximos, mas também as pessoas que vivem na tua comunidade.

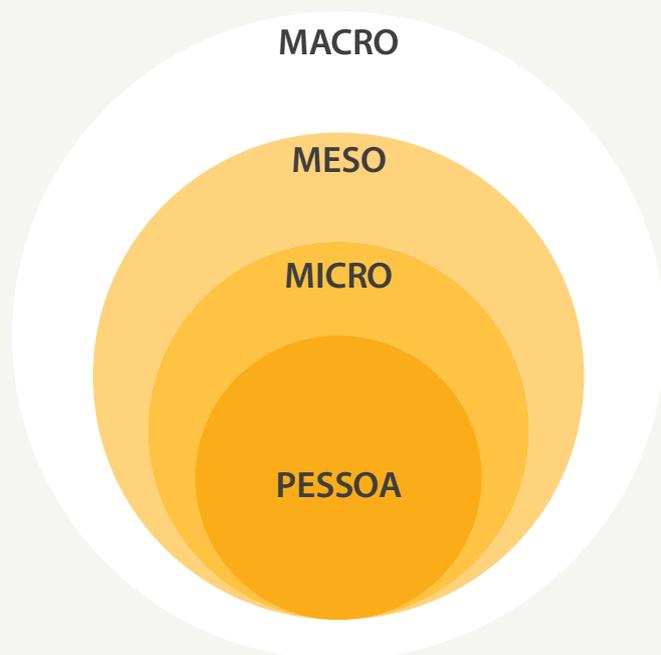


# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



SAÚDE E BEM-ESTAR

#SBE02



Falta agora falar da **capacidade**. Todos nós fomos construídos para nos mexermos, para através das nossas movimentações conhecermos o mundo. Andar, correr, subir, descer, agarrar, empurrar e tantos outros movimentos, fazem parte das capacidades que a mãe natureza nos proporcionou para explorarmos o que nos rodeia. Qualquer uma destas capacidades pode ser melhorada através de uma prática regular de exercício (podes ficar mais “fit” em qualquer uma delas, ou não estivéssemos a falar do FITescola®). O teu professor de Educação Física pode ajudar-te a ficares **fisicamente educado**, ou seja, a saberes o que tens de fazer para melhorares cada uma dessas capacidades, para o resto da tua vida.

Os mais capazes, aproveitam melhor as oportunidades e estão mais motivados. É natural que vivam melhor a sua vida, fazendo mais e melhor.

**Decide melhor**, aproveitando o conhecimento que acabaste de aprender.

