



# PORQUÊ TREINAR?

Miguel Ribeiro

Novembro, 2021

# PORQUÊ TREINAR?

Esta pergunta tem tantas respostas quanto pessoas a quem seja feita.

Quando estava na faculdade em cada cadeira eram apresentados os benefícios da atividade física naquele domínio específico e lembro-me de pensar “Como raio é que isto não é conhecimento geral?”.

Os benefícios individuais são relativamente fáceis de prever, mas a atividade física é benéfica até em termos económicos. Lembro-me de um professor mostrar como por cada euro que uma autarquia ou governo gaste em atividade física para idosos poupa três euros em despesas de saúde.

Este artigo não vai ser sobre factos ou estatísticas, esses serão explanados no próximo, vou só explicar a importância que o treino teve para mim ao longo da vida na esperança que algumas pessoas se revejam nela, ou pelo menos, apreciem a história.

A modalidade que pratico desde os 17 anos e que continua a ser o que mais gosto de fazer é Muay Thai.

Digo muitas vezes que o Muay Thai me salvou a vida, mas esta afirmação não tem nada a ver com defesa pessoal.

O momento do treino sempre foi para mim uma ilha longe de tudo. Não importava o quão complicada estava a minha vida ou os problemas que tinha a resolver, o tempo que passava a treinar sempre foi um porto de abrigo para me refugiar.



Mas vamos ao início:

Em miúdo tentei vários desportos: natação, ténis, rugby, mas nada me prendia de verdade.

Quando comecei a treinar Muay Thai (na verdade no início comecei pelo Kickboxing) algo me prendeu. Não importava quanta porrada apanhava, voltava sempre no dia seguinte.

Culpo o Bruce Lee, o Chuck Norris, o Rocky e até o Songoku.



Tive o salto pubertário mais tarde que os meus colegas de turma, o que significa que fui sempre o mais baixo e mais magro e acho que parte da razão para ir ficando foi a possibilidade de vir a ser um “Badass” se me fosse aguentando.

Olhando para trás, creio que sentia necessidade de pertencer a uma “tribo” e uma mistura entre teimosia por não querer dar parte fraca e um sonho Hollywoodesco fez-me escolher esta tribo e não desistir dela.

Estes artigos começam sempre por ser uma coisa na minha cabeça, mas quando começo a “meter caneta no papel” acabam por se tornar numa espécie de reflexão introspetiva, como tal, não posso deixar de me lembrar do momento em que percebi que de facto isto me fazia bem ao corpo, ao espírito e à alma.

O meu segundo combate foi poucos meses depois do meu Pai ter falecido.

Tinha 20 anos e fui “convidado” (“puto faz as malas e começa a comer que vais amanhã para Inglaterra!”) a ir lutar ao estrangeiro.

A minha cabeça estava no caco que se imagina, mas senti que não era algo para se recusar.



A verdade é que fui para lá uma pessoa e voltei outra e sou imensamente e eternamente agradecido por essa experiência porque me ajudou a sair de um poço escuro para o qual não estava equipado para sair.

Quando comecei a treinar a minha motivação foi o pertencer a algo, depois veio a satisfação em sentir que estava a melhorar e com o tempo veio o gosto em competir.

Durante muitos anos a minha motivação para treinar foi a competição, fosse eminente ou hipotética.

O que me motiva agora que a competição já não é um objetivo?

No meu entender é aqui que a história fica verdadeiramente interessante porque sou uma espécie de barco que ficou sem remos e tenho lutado muito com falta de objetivos ou vontade para treinar.

O que me tem motivado é precisamente o que senti depois de um ano sem treinar.

Sinto que estive dos dois lados do muro. Do lado da capacidade e do lado da incapacidade.

Depois de 3 crises de costas a fazer esforços do dia-a-dia, de me sentir cansado e com menos energia e honestamente de não gostar de me ver no espelho, estava na hora de voltar a meter remos no barco.

Hoje em dia treino porque quero pertencer, quero pertencer à tribo que se pretende manter ativa e capaz para o resto da vida.

Hoje em dia treino pela satisfação de a cada dia me sentir melhor e voltar a sentir que sou EU.



Hoje em dia treino porque sei que ainda consigo voltar a ser um Badass. 😁

E mais uma vez, sinto que o treino e o Muay Thai me salvarão a vida!



