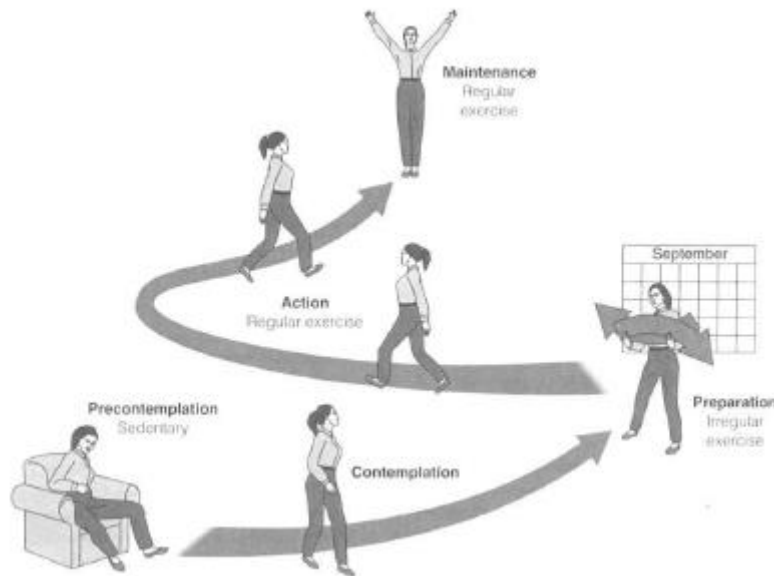


Reflexão Psicologia – Estádios de Mudança



Uma das aulas foi destinada ao Modelo Transteórico que envolve os estádios de mudança. Nesta aula, tivemos de identificar a fase em que estávamos relativamente à prática de exercício e o porquê de efetuarmos exercício. Antes de mais penso que é importante definir quais são estas fases:

- Pré-contemplação: o individuo não pratica desporto nem tem intenções de o começar a fazer;
- Contemplação: o individuo não pratica desporto, mas pensa em praticar no futuro;
- Preparação: o individuo pratica, mas não regularmente;
- Ação: o individuo pratica regularmente entre 1 a 6 meses;
- Manutenção: o individuo participa de forma ativa e por um longo período, pelo menos há mais de 6 meses.

Assim sendo o meu estágio neste momento é de manutenção. Isto deve-se ao fato de adorar desporto, tudo o que seja modalidades desportivas, principalmente o futebol no qual pratico já lá vão 16 anos. Neste momento encontro-me num clube federado a praticar futebol, onde tenho treinos 5 dias por semana, bem como jogo ao fim de semana, sendo no total 6 dias a praticar desporto. Para além disso as atividades práticas que desenvolvemos dentro do nosso curso, ajudam também a manter a forma e continuidade na prática desportiva, seja ela qual for.