

Tabela 3. Najczęstsze powody regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych

Powód	Komentarz	Strategia dokonywania zmian
Ćwiczę dla zdrowia, dobrego samopoczucia i kondycji.	Badania pokazują, że jest to najważniejszy powód regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych. Niestety wielu dorosłych mówi „Lekarz zalecił mi ćwiczenia”, i to byłoby najbardziej prawdopodobnym powodem do rozpoczęcia ćwiczeń. Jednak dla ludzi, którzy czekają, aż lekarz zaleci im ćwiczenia, może być za późno.	Zapoznanie się z informacjami zawartymi w tej książce pomoże dostrzec wartość regularnych ćwiczeń. Dokonywanie samooceny według wskazówek z różnych rozdziałów książki pozwoli stwierdzić, w których obszarach powinniśmy coś poprawić.
Ćwiczę dla poprawienia swojego wyglądu.	W naszym społeczeństwie dobry wygląd jest wysoko oceniany, dlatego atrakcyjność fizyczna jest głównym powodem, dla którego ludzie regularnie ćwiczą. Regularne ćwiczenia poprawiają nasz wygląd.	Niektórzy zrezygnowali z podejmowania wysiłków w kierunku zmiany swojego wyglądu poprzez uprawianie ćwiczeń. Określenie realnych celów i unikanie porównywania się z innymi pomoże nam osiągnąć większe zadowolenie.
Ćwiczę, ponieważ sprawia mi to przyjemność.	Większość dorosłych twierdzi, że przyjemność ma największe znaczenie w podjęciu decyzji o rozpoczęciu ćwiczeń. Stwierdzenia obejmują doświadczanie „szczytowych doznań”, „kondycji biegacza” czy „poczucia wyzwolenia”. Uczucie radości, dobre samopoczucie i zwykła przyjemność związane z aktywnością fizyczną jest dobrze udokumentowane.	Ludzie, którym ćwiczenia nie dają przyjemności, często nie mają odpowiednich zdolności fizycznych lub uważają, że nie są w tym dobrzy. Poprawianie swoich umiejętności przez uprawianie ćwiczeń, określenie realnych celów i przyjęcie nowego sposobu myślenia mogą pomóc w osiągnięciu sukcesów i czerpaniu przyjemności z bycia aktywnym.
Ćwiczę, ponieważ ćwiczenia odprężają mnie.	Relaks i uwolnienie się od napięcia są wysoko oceniane na liście powodów, dla których ludzie regularnie ćwiczą. Znanym jest fakt, że aktywność w postaci uprawiania sportów czy gier zespołowych uwalnia od frustracji codziennego życia. Regularne ćwiczenia pomagają złagodzić depresję i stany lękowe.	Takie zajęcia, jak spacer, bieganie czy jazda na rowerze są sposobami na spędzenie wolnego czasu z dala od pracy czy codziennych problemów. W kolejnym rozdziale nauczymy się ćwiczeń, które zmniejszają stres.
Lubię wyzwania i poczucie spełnienia, które dają mi ćwiczenia.	Uczucie spełnienia jest częstym powodem, dla którego ludzie regularnie ćwiczą. Niekiedy jest to opanowanie nowej umiejętności, takiej jak gra w tenisa lub przebiegnięcie kilku kilometrów czy wykonanie pewnej liczby przysiadów. Wyzwanie zrobienia czegoś, czego nie robiliśmy nigdy przedtem, jest najwyraźniej silnym przeżyciem.	Dla niektórych osób ćwiczenia nie dają poczucia spełnienia. Opanowanie nowych umiejętności lub spróbowanie nowych ćwiczeń może być wyzwaniem, które spowoduje, że zajęcia staną się interesujące. Również przyjęcie nowego sposobu myślenia pozwoli się skoncentrować na wykonywaniu zadania, a nie konkurowaniu z innymi.
Lubę spotkania towarzyskie, które umożliwiają mi zajęcia fizyczne.	„Dlaczego jestem aktywny fizycznie?” „Jest to dobry sposób na spędzenie czasu z rodziną”. „Jest to dobry sposób na spędzenie czasu z najbliższymi przyjaciółmi”. „Bycie częścią zespołu daje satysfakcję”. Uczestniczenie w zajęciach daje także możliwość nawiązania nowych znajomości.	Gdy odkryjemy, że aktywność fizyczna nie jest zdobywaniem nagród, bywa, że stwierdzamy, iż my, nasi przyjaciele i rodzina możemy czerpać z niej przyjemność. Pomocne może być zapisanie wszystkich na zajęcia sportowe. Pomocne jest także znalezienie przyjaciela o podobnych umiejętnościach. Koncentrować się raczej na samej aktywności fizycznej, a nie na osiągnięciu wyników.
Współzawodnictwo jest głównym powodem przyjemności, jaką dają mi ćwiczenia.	„Dreszczyk zwycięstwa” i „współzawodnictwo sportowe” to dwa powody bycia aktywnym fizycznie. Wielu ludziom doświadczanie konkurencji daje dużo zadowolenia.	Niektórzy po prostu nie lubią współzawodnictwa. Jeśli to nas dotyczy, wybierajmy indywidualne zajęcia, w których nie ma konkurencji.
Aktywność fizyczna pomaga mi czuć się dobrze z samym sobą.	Dla wielu osób aktywność fizyczna jest ważnym elementem ich tożsamości. Czują się lepiej, kiedy regularnie uczestniczą w zajęciach sportowych.	Aktywność fizyczna jest czymś, co możemy kontrolować i sami określać. Uczestniczenie w zajęciach pomoże poczuć się lepiej z samym sobą i poprawiać samoocenę.
Aktywność fizyczna daje mi okazję do przebywania na świeżym powietrzu.	Przebywanie poza domem i doświadczanie natury to powody, dla których niektórzy ludzie są aktywni fizycznie.	Wiele zajęć fizycznych stwarza możliwość przebywania poza domem. Jeśli jest to dla nas ważny powód, poszukajmy parku lub obiektów sportowych do uprawiania ćwiczeń.