

# O que é estar em forma?

Na busca de um melhor condicionamento físico, deve-se levar em conta a satisfação e o prazer.

Essa é uma pergunta fácil de se responder, mas difícil de se entender em tempos de intensa valorização da imagem, da beleza e da estética. É claro que há um modelo de corpo ideal que está mais próximo da saúde do que da doença, mas até que ponto estar forte, sarado, com um físico invejável e modelo para inúmeras pessoas e sinônimo de saúde? O conceito, na cabeça de muitas pessoas, está invertido. Quando um praticante é orientado a fazer abdominais para fortalecer o abdome com o intuito de não sobrecarregar a coluna, a abordagem muda e a prática torna-se mais consciente. A estética aí passa de prioridade para conseqüência. A prática esportiva deixe de ser saudável quando vem acompanhada de exageros, seja no uso de anabolizantes, por exemplo, seja pela atividade sem a orientação adequada, aquela que causa lesões, contusões ou mesmo problemas cardíacos para as pessoas com essa predisposição e que não podem realizar exercícios de alto impacto ou intensidade, como os isométricos, onde se levanta muito peso em movimentos lentos e com a respiração suspensa. Eles devem ser evitados por hipertensos, porque sobre carrega em esteiras, pára quem tem colesterol alto, também pode ser prejudicial.

O oposto – sedentarismo total – também é verdadeiro. A vida nas grandes cidades, com suas facilidades tecnológicas, induz as pessoas a gastarem menos energia e geralmente impõe grandes dificuldades para que elas encontrem tempo e locais disponíveis para a prática das atividades físicas espontâneas. A falta de segurança urbana também é um obstáculo nesse sentido. Com essas limitações, fazer do exercício físico um hábito pode ser uma tarefa ainda mais difícil, porém não de todo impossível. As alternativas disponíveis muitas vezes estão ao alcance da população, mas passam despercebidas.

É consenso entre os especialistas que o significado de prática de esportes é sinônimo de saúde quando alia uma alimentação variada e balanceada, onde nenhum alimento deve ser abolido, de saladas a doces, mas tudo na dose

correta, e hábitos saudáveis como não fumar e não beber (ou beber com moderação) a atividades que aumentem o gasto calórico. Um frequentador assíduo de academia que não abandona o cigarro também não é o melhor modelo de vida saudável. O monóxido de carbono ingerido pelo fumante liga-se à hemoglobina e impede que os músculos e o cérebro recebam oxigênio em quantidade suficiente durante o exercício, podendo levá-lo a desmaios súbitos.

Embora seja necessário o respeito à estrutura física e óssea de cada um, estar gordo e fora do IMC (Índice de massa corporal) considerado normal também pode representar um caminho perigoso rumo à obesidade.

Aumentar o gasto calórico semanal é mais simples do que se imagina. Basta reagir aos confortos da vida moderna. Subir dois ou três andares de escada ao chegar em casa ou no trabalho, dispensar o interfone e o controle remoto, estacionar ou automóvel intencionalmente em um local mais distante e evitar a escada rolante no shopping center, por exemplo, são alguns alternativos rumos à mudança de hábito.

Estudos recentes indicam que praticar atividades físicas por um período mínimo de 30 minutos diariamente, contínuos ou acumulados, é a dose suficiente para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida.

No entanto, por mais leve que seja a atividade, o lema é exercitar –se com segurança. E a principal recomendação para isso é seguir o bom senso, fazendo da atividade física um hábito de vida e não um sofrimento. O segredo é escolher um ou vários esportes o satisfaça e realizá-lo com prazer, sentindo bem-estar antes, durante e principalmente depois. Muitos usuários de academias desconhecem seus problemas posturais e com a prática de exercícios sem a correção e orientação adequada de um profissional de educação física, o posicionamento incorreto na hora da execução do exercício pode levar a dores crônicas e acentuação desses desvios, principalmente na coluna, joelho e ombros. Jejum excessivo, cansaço físico ou medicamentos sem prescrição médica são condições indesejáveis e que não combinam com a prática esportiva saudável.

Qualquer desconforto sentido ao longo ou depois dos exercícios deve ser avaliado por um profissional da especialidade para que não fiquem dúvidas nem contusões. Se ou seu objetivo não é tornar-se um altas, mas apenas estar em forma, bem disposto e com saúde, o exercício não precisa não deve ser

exaustivo. Mas é importantíssimo prestar atenção à hidratação do organismo, ingerindo líquidos antes, durante e depois. A perda excessiva de líquidos e a desidratação constituem a principal causa de mal-estar na prática de atividades físicas. Escolher a modalidades físicas. Escolher a modalidade e, sobretudo, a intensidade do exercício que traga prazer e boa tolerância é a chave para começar e não desistir no meio do caminho. Ajustar a intensidade da atividade, permitindo a sua comunicação verbal e sem que a respiração ofegante prejudique sua fala é outra dica se seguir.

E não se deixe levar por propagandas muitas vezes enganosas prometendo resultados milagrosos com outros recursos recomendados para substituir os benefícios do exercício ativo.

Estar em forma tem mais a ver com estar bem consigo mesmo, físico e emocionalmente, conhecendo o seu corpo, o que o incomoda, o que o faz se sentir melhor e bem disposto, respeitando seus limites e suas preferências esportivas sejam elas correr meia hora por dia ou três vezes por semana, caminhar com o cachorro e jogar futebol, nadar, fazer ioga, musculação ou hidroginástica. O importante é não ceder ao sedentarismo e não ficar parado. Estar em forma é dormir bem, comer corretamente, perceber que o organismo funciona adequadamente, estar sempre atento ao peso e com os exames de rotina em dia. E não por questões estéticas, mas de saúde. Quando se encontra o exercício ideal, o corpo bonito é uma consequência.