O movimento é a manutenção preventiva do corpo

Flávio de Souza Prates

Vivemos hoje uma era de extrema competitividade na busca pela sobrevivência muito parecida com a dos nossos mais longínquos ancestrais. Só mudam o cenário e as personagens (inclusive os vilões). A diferença – sem trocadilho – que faz a diferença é que essa busca pela preservação da vida era através do corpo para o corpo, o que possibilitava um desenvolvimento físico inerente às próprias necessidades da época.
Hoje vemos e vivemos a mesma busca, porém usamos, frequentemente, máquinas para criar ou auxiliar o nosso "desenvolvimento" e, assim, alcançarmos um lugar mais digno (ou não) no pódio da vida.

Computadores, carros, celulares, internet e outras tantas modernidades se incumbem de "otimizar" nossa produção. Podemos fazer cada vez mais em menos tempo. Muito inteligente! Desde que fosse para sobrar tempo para curtir a vida. Mas o que vemos é uma "sobra" de tempo para... produzir mais!

As máquinas trabalhando para o homem. Muito racional! Desde que o ser humano não fosse um ser... emocional! E as emoções podem e afetam o corpo físico de forma muito intensa positiva e negativamente. As emoções positivas nos massageiam, enquanto as negativas "esfolam" o interior do corpo de tal forma que as "feridas" podem ser percebidas no seu exterior.

O caminho para equilibrar as emoções e, ao mesmo tempo, preparar o terreno para minimizar os efeitos diante das emoções negativas que insistem em nos visitar sem serem convidadas, é apenas um: o desenvolvimento de todo o maravilhoso potencial que todos nós temos de transformar positivamente o nosso corpo. Para isso é necessário simplesmente lembrarmos que ele é a principal máquina que devemos dar muita atenção e os melhores cuidados na manutenção. Ah, o corpo, na sua plenitude, faz aumentar a nossa tão famigerada produção diária também.

Portanto, para aqueles que se habituaram a abrir o tal "Manual de Sobrevivência" a fim de verificarem se precisam fazer exames de rotina para saber se já têm alguma doença ou ainda falta mais um pouquinho para isso acontecer, eu faço um convite. Eu os convido a utilizarem um outro manual, muito mais eficiente e inteligente quando se trata de viver no mais alto nível e ser feliz: o Manual da Excelência.

O Manual da Excelência tem como base a constatação do fato de que o ser humano é uma máquina, aliás, uma maravilhosa máquina. Assim como qualquer máquina que precisa de uma manutenção preventiva para estar sempre em bom funcionamento e, assim, cumprir bem suas funções, a máquina humana também necessita de ações preventivas para alcançar e manter uma saúde plena. Uma dessas ações de extrema importância é manter-se fisicamente ativo.

Um bom nível de atividade física incorporado no nosso dia-a-dia irá contribuir muito na prevenção de doenças, na melhora da capacidade física e mental, além de elevar a auto-estima e um bem-estar geral, não só pelos seus benefícios físicos, mas também psicológicos. O movimento executado tanto em forma de Atividade Física (AF) quanto de Exercício Físico (EF) traz mudanças muito positivas tanto no funcionamento do corpo quanto cerebral.

AF e EF podem parecer sinônimos, porém existem diferenças entre eles que devemos saber. Todo EF é AF, mas nem toda AF é EF. AF é movimento. Caminhar até a padaria, passear com o cachorro, varrer a casa e outras atividades semelhantes são definidas como AF. Já o EF seria a AF sistemática, ou seja, praticada com certa regularidade, com um sistema específico e, preferencialmente, com orientação adequada de um Profissional de Educação Física.

Quando pensamos em incorporar AF e, principalmente, EF no nosso dia-a-dia, a primeira razão que impede a colocação em prática de tal inteligente decisão é a falta de tempo. Bem, na verdade essa justificativa tem sido utilizada atualmente em grande escala em diversas áreas da vida. Seja por falta de organização própria (todos nós temos as mesmas 24 horas por dia) ou porque não encontramos uma desculpa melhor para dizer aquele “não” do qual no fundo nos envergonhamos. É claro que, em se tratando de esforço físico, a tal justificativa não poderia ficar fora das estatísticas. Entretanto, é importante saber de quanto tempo realmente precisamos para sentir os benefícios de se movimentar o corpo.

Ninguém precisa pedir demissão do emprego, cortar relações com os amigos, nem tampouco entregar os filhos para adoção a fim de ter tempo para se exercitar e entrar em forma. Não estamos falando de atletas de elite, só estamos falando de saúde. E para se ter saúde, precisamos somente saber equilibrar nossas atividades.

Existe um parâmetro interessante para definir esse equilíbrio que é a Pirâmide da Atividade Física. A base da Pirâmide, ou seja, a região maior está representada pela AF sem as características de EF. Essas devem ser feitas diariamente durante o maior tempo

possível. Como exemplos podemos citar o deslocamento a pé ou de bicicleta e escolher atividades de lazer que necessitem de movimento (isso serve principalmente para as crianças). No caso do EF, é importante combinarmos diferentes modalidades juntando os diversos objetivos e, também nossas preferências pessoais, é claro. Uma regra geral seria combinar atividades que favoreçam a melhora da força muscular (ex. musculação), da resistência respiratória (ex. corrida) e da flexibilidade (ex. yoga). Quanto à quantidade a ser praticada de cada modalidade de EF, conhecemos o mínimo a ser praticado para deixarmos de ser sedentários. A Organização Mundial da Saúde (OMS) determina 90 minutos semanais. Isso poderia ser alcançado, por exemplo, fazendo 30 minutos diários em 3 dias na semana. Se aumentarmos essa freqüência de acordo com as condições reais do praticante, sem exageros, novos benefícios poderão ser alcançados.

Percebemos através desses dados que a desculpa que encabeça a lista das desculpas – falta de tempo – é certamente a mais infeliz. Primeiro porque não precisamos virar nossa vida de pernas para o ar para começarmos a nos mexer. Segundo e principal é acreditarmos que o uso do tempo para se exercitar é um investimento, pois ganhamos tempo diariamente e, ainda, aumentamos a chance de incluirmos mais alguns anos lá na frente.

Enfim, é um ganho de vida em qualidade e quantidade.