

DEIXE DE SER SEDENTÁRIO CORRENDO!

Por Gilberto Ururahy



Em uma época como a nossa, em que o sedentarismo atinge 70% da população mundial e provoca problemas que vão desde obesidade, hipertensão, tabagismo até diabetes e índices descontrolados de colesterol, falar de atividade física é tratar de um meio sabidamente eficaz para nos tirar das estatísticas das vítimas do estilo de vida atual. Os exercícios físicos são tão importantes que entraram até mesmo na base da versão da pirâmide alimentar que a Harvard School of Public Health elaborou.

Praticar regularmente alguma atividade física traz benefícios para o organismo como um todo, veja só:

- Aumenta a taxa de renovação dos tecidos.
- Retarda o envelhecimento.
- Torna mais eficaz a troca de gases nos pulmões.
- Facilita a mineralização dos ossos.
- Melhora a força e o tônus muscular.
- Aumenta a flexibilidade.
- É eficaz na perda de peso e também na diminuição da gordura que circula pelo corpo.
- Ajuda a regular substâncias importantes para o sistema nervoso, como endorfina e adrenalina.
- Melhora o fluxo de sangue no cérebro e conseqüentemente a capacidade de lidar com problemas.
- Alivia sintomas de ansiedade e estresse.
- Aumenta as defesas do organismo.
- Melhora o desejo sexual.

Por outro lado, podemos afirmar que o sedentarismo impacta negativamente a saúde das pessoas e a produtividade das empresas. Pessoas fisicamente ativas vivem mais e têm mais disposição, maior capacidade de trabalho e de concentração. Para se ter ideia, quando uma pessoa deixar de ser sedentária e começa a praticar alguma atividade física, seu risco de morte por doenças cardíacas diminui em 40%.

Análise realizada pela MedRio Check-up ao longo de 18 anos, com mais de 25 mil executivos (homens e mulheres), comprovou um elevado percentual de sedentários nesta população: cerca de 65%! Motivo que explica por que muitas empresas decidiram investir hoje em programas de qualidade de vida, incentivando os executivos a se mexerem!

O ciclo que conduz ao sedentarismo afeta principalmente indivíduos que vivem sob estresse crônico. Nesse estado, eles dormem mal, se alimentam mal e fazem uso indiscriminado de estimulantes, como café e nicotina, o que os conduz à fadiga. Esse quadro estimula o sedentarismo que, por sua vez, contribui para a manutenção do estresse. É um ciclo vicioso, que abra as portas para problemas como o câncer e doenças cardíacas.

Nosso corpo precisa de movimento!

Tomar a iniciativa de se exercitar significa dar ao seu corpo mais qualidade de vida. E não é preciso se tornar um atleta para isso, mas é importante fazer uma avaliação médica completa antes para conhecer seus limites cardiorrespiratórios e músculo-esqueléticos.

Antes de exercícios de qualquer natureza, procure se alongar, respeitando o seu grau de flexibilidade de forma relaxada e confortável, não forçando seus limites. Respire, calma e ritmadamente, durante todo o tempo, não retendo a respiração. Comece e termine o alongamento devagar e com cuidado e nunca se balance ao atingir a posição extrema possível do alongamento.

A caminhada é, dentre as atividades físicas, uma das mais simples e eficazes de ser feita. Caminhar é fácil, pois é um movimento natural, não apresenta risco de traumas, pode ser feita em qualquer lugar e não exige horário nem equipamento especial. É um ótimo exercício como opção de condicionamento físico por trabalhar o sistema cardiovascular com eficiência, porém, exige – como outros esportes – um planejamento adequado para alcançar resultados sem riscos de danos à saúde.

Nas primeiras duas semanas, caminhe a passo normal, pelo menos durante 30 minutos, em dias alternados, para o seu corpo se adaptar ao exercício. Aumente a intensidade do exercício – na distância ou na velocidade das passadas – até alcançar

sete quilômetros em uma hora, considerada uma excelente média! Essa meta deverá ser alcançada, inicialmente, aumentando o tempo de exercício em dez minutos semanalmente, até atingir 60 minutos em três semanas. A seguir, aumente a velocidade das passadas até completar os sete quilômetros previstos em uma hora. Mantenha o ritmo alcançado durante quatro ou cinco vezes por semana.

Durante o exercício, certifique-se de que a sua frequência cardíaca esteja em 80% da máxima prevista (a frequência cardíaca máxima é obtida subtraindo a idade de 220). Por exemplo, para um homem ou uma mulher com 40 anos de idade, a frequência cardíaca máxima é de 180 e a ideal, 144 batimentos por minuto.

Atleta de fim de semana e de segunda, terça, quarta...

- Não interrompa o trabalho físico por mais de cinco dias, senão os ganhos serão cancelados.
- Hidrate-se antes e depois do exercício físico. Suco de fruta é uma excelente opção.
- As grandes refeições, como almoço e jantar, devem ser feitas, no mínimo, duas horas antes ou uma hora após os esforços físicos.
- Não pare abruptamente as atividades físicas. Mantenha-se em movimento até que a frequência cardíaca volte ao nível próximo ao de repouso.
- Use roupas leves e calçados confortáveis. Evite plásticos e roupas colantes ou apertadas.
- Considere os exercícios tão importantes quanto a alimentação e o repouso.
- A presença de dor – de qualquer natureza – durante o exercício é razão suficiente para interrompê-lo. Procure seu médico para uma avaliação.
- Evite choques térmicos – sair do Sol e entrar na água do mar ou tomar uma ducha de água fria depois de qualquer atividade física pode trazer alguns transtornos.



- E, finalmente, não se deite quando puder sentar. Não se sente quando puder ficar em pé. Não fique em pé parado quando puder se movimentar. Seja ativo! A única maneira de se conservar ativo é ser ativo!

"O corpo humano, da mesma forma que necessita de nutrientes, sono e repouso, necessita também de exercícios físicos. O excesso ou a carência dessas necessidades faz com que todo o organismo se desequilibre, e onde há falta de equilíbrio há também falta de bem-estar pessoal."

Kenneth Cooper, médico americano criador da modalidade de corrida que leva seu nome