

Paulo Sena, Janeiro 2000. Actualizado em: Julho 2004.

# Exercício Físico Para Quê?!

## Sumário:

Afinal, fazer exercício não é só para emagrecer e ficar mais bonito! Existem muitos e mais importantes benefícios do que as possíveis alterações estéticas que o exercício físico pode induzir.

O homem citadino há muito que deixou a actividade física. Deixou de ser nómada e de correr atrás da caça, deixou de fugir dos animais que colocavam a sua vida em perigo. As máquinas da última geração ajudam-no a deixar a actividade física. O trabalho manual é cada vez menor e, anacronicamente a ciência está a revalorizar a componente física da actividade humana.

Porque será que proliferam tantos ginásios, academias e health clubs nas cidades onde cada vez há menos espaços livres, isolados do trânsito, iluminados, seguros, para a prática de exercício físico? Estas instituições oferecem em alternativa espaços adequados, aulas em grupo, aulas individuais, programas especializados, actividades "out-door" e sobretudo são e agradável convívio.

Quais são as motivações ou necessidade que nos leva a exercitar o corpo, não será melhor passar o tempo sentado?! Porque é que ficamos com dores nas costas ao fim de um dia de trabalho, sentados numa cadeira?!

Os músculos inactivos atrofiam, perdem capacidade para resistir, tornam-se rígidos e pouco flexíveis e os ossos que são tecido vivo, quando não estimulados vão enfraquecendo, limitando cada vez mais os movimentos.

Segundo o American College of Sports Medicine, os benefícios da actividade física regular são:

1. Melhoria da função cardiorrespiratória;
2. Redução dos factores de risco de doença coronária;
3. Decréscimo da mortalidade e
4. Outros benefícios:
  - a. Diminuição da ansiedade e depressão;
  - b. Aumento das sensações de bem-estar;
  - c. Melhoria da performance no trabalho, e nas actividades recreativas e desportivas (1).

Com estes benefícios já se pode pensar em gastar menos com visitas ao médico, segurança social, seguros e hospitais. Para além disso a probabilidade de morte devido a doenças cardíacas (causa de morte número um em quase todo o mundo), é reduzida. E aquele stress diário é mais fácil de controlar, o cansaço demora a aparecer, as escadas tornam-se mais curtas e damos mais nas vistas quando vamos jogar o "futebolzito" com os amigos do trabalho. Dá que pensar!

Mas, "Custa tanto!", "Não tenho tempo!", "Não consigo fazer os exercícios!", "Não dá resultado, só me canso!", "Em vez de emagrecer, fico mais pesado!", estas são algumas das desculpas que se ouvem todos os dias.

Mas como é tão difícil manter um estilo de vida activo? Vários cientistas "experts" nos campos da cardiologia, psicologia, fisiologia do exercício, nutrição, pediatria, saúde pública e epidemiologia de

todo o mundo, muitos deles com uma vida cheia de horários "apertados", e muitos deles tentando sempre também manter um estilo de vida activo, reuniram-se com o fim de chegarem a um consenso no que diz respeito à relação entre a actividade física e a saúde cardiovascular. Para além disso tentaram também encontrar linhas de orientação, para que todos consigam iniciar uma actividade física e a mantenham de forma regular, condição necessária para a primeira premissa ser válida.

Assim um indivíduo terá maiores probabilidades de iniciar e manter uma actividade física regular, se:

Sentir que realmente a actividade é benéfica

A actividade for do seu agrado

Se sente competente a fazer a actividade

Sente seguro durante a actividade

Pode facilmente ter acesso à actividade numa base regular

Consegue conciliar a actividade física com o seu horário de trabalho

Sente que a actividade não origina custos financeiros ou sociais que ele ou ela não são capazes de suportar

Experimenta o mínimo de consequências negativas, tais como: lesões, perda de tempo, pressão negativa dos seus pares e problemas com a sua própria identidade

Reconhece a necessidade de equilibrar a utilização das máquinas ou dispositivos que poupam trabalho (por ex: automóveis, elevadores) e actividades sedentárias (por ex: vêr televisão) com actividades que envolvem um nível mais elevado de esforço físico.

Muitas pessoas começam a fazer exercício físico após uma crise de saúde, problemas na coluna vertebral, excesso de peso (gordura), acidentes cardiovasculares, etc.. Mas será mesmo necessário esperar por uma crise de saúde grave, ou uma nítida falta de capacidade física perante as exigências do dia a dia? Para mudar o seu estilo de vida, só precisa de um pouco de força de vontade: pense na saúde primeiro e depois nos aspectos estéticos, vai ver que tentando melhorar a primeira irá conseguir melhorias na segunda. Em vez de fazer as coisas à força, tente criar hábitos, tente criar o hábito de ser fisicamente mais activo. Comece com pouco e avance progressivamente. Escolha uma actividade agradável e procure fazê-la umas 3 vezes por semana, mesmo que sejam apenas 10 minutos de cada vez, é preferível do que fazer 60 minutos uma só vez por semana. Não olhe para o espelho e para a balança todos os dias (a balança só lhe dá o peso corporal e nem lhe diz se é peso de gordura, músculo ou osso), tenha calma e pense que a gordura que acumulou em 20 anos não poderá nunca perdê-la em 2 meses. Procure boas fontes de informação: pense que não é porque o atleta olímpico diz ou faz, que você poderá e deverá fazer também. Em Portugal, já há muito bons profissionais qualificados no campo do exercício físico: converse com eles, peça e siga os seus conselhos, e se decidir iniciar ou modificar o seu programa de exercício físico ou ainda desistir, diga-lhes, conte-lhes o que está a pensar fazer e o porquê. Juntos, certamente encontrarão as soluções e para além disso, esses profissionais conhecem outros profissionais com os quais colaboram e que poderão propor-lhe alternativas. Vá lá! Eu sei que vai começar a fazer exercício físico. Trace objectivos realistas com a ajuda de um profissional do exercício físico e do seu médico, leia boas fontes de informação sobre o assunto, procure um amigo ou um familiar que o acompanhe e que pratique consigo. Dê a conhecer aos seus amigos e familiares que vai começar um programa de exercício físico, para que estes o apoiem durante a execução do mesmo e durante as alterações que pretende efectuar no seu estilo de vida: por ex: horários, deixar de fumar, deixar de beber, evitar determinados tipos de alimentos. Tenha como objectivo os benefícios de saúde. Pense positivo e procure ambientes positivos. Procure um programa de exercício acessível e procure modelos com um estilo de vida saudável que o inspirem (em vez de alguns modelos de beleza que nem sequer fazem exercício físico, não se sabem alimentar convenientemente, fumam, tomam drogas e têm problemas de saúde regularmente). Sempre que alcançar uma das suas metas intermédias, ofereça uma recompensa a si próprio. Seja qual for o problema que o impede de começar a fazer exercício físico ou de ter um estilo de vida mais activo (falta de tempo, limitações físicas, económicas, falta de vontade, vergonha, etc..) há sempre alguém que o poderá ajudar.

a) O American College of Sports Medicine é a maior e mais respeitada organização de medicina desportiva e ciência do exercício físico do mundo, tem mais de 15000 membros em mais de 72 países. Esses membros trabalham para promover e integrar a investigação científica, a educação, e as aplicações práticas da medicina desportiva e da ciência do exercício físico para manter e melhorar a performance física, a saúde e a qualidade de vida(1).

## **Bibliografia**

1. American College of Sports Medicine. Guidelines For Exercise Testing and Prescription, 5th Ed. Philadelphia: Williams & Wilkins, 1995.
2. Physical Activity and Cardiovascular Health. NIH Consensus Statement Online 1995 December 18-20; 13(3): 1-33.
3. Howley, Edward T & Franks, B. Don. Health & Fitness Instructor Handbook. Human Kinetics Publishers. 1987.
4. Beachle, Thomas R. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics Publishers. 1994.