

SAÚDE

Atividade física depende de disciplina

Saber escolher o tipo de exercício ou esporte pode ajudar as pessoas a manter as metas de fugir do sedentarismo

AYRA STACHUK
ÁUDIA COLLUCCI
REPORTAGEM LOCAL

Apesar de seu histórico de desistências —já chegou a pagar um ano semestral em uma academia e frequentou apenas uma semana—, o administrador de empresas Fernando Colino, 29, jura que, em 2005, irá incorporar uma atividade física na sua rotina.

Assim como ele, pelo menos 70% das pessoas que começam o ano com esse propósito e que se matriculam em uma academia acabam desistindo antes do fim do primeiro semestre, segundo professores de educação física e médicos que atuam em serviços de check-ups para esportistas.

“As pessoas desistem por vários motivos, desde falta de tempo até a dificuldade de estacionar o carro”, diz o médico Ricardo Nassis, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Segundo um levantamento da academia Fórmula com os desistidos no período de adaptação, 70% não têm nenhuma desculpa para dar ou dizem que estão cansados, sem tempo, em provas ou em problemas no trabalho.

Para os cardiologistas Carlos Hossri e Ronald Freire, que atuam em serviços médicos de check-ups destinados à prática esportiva, o principal problema que leva à desistência é a falta de disciplina. Freire afirma que, além do fato de ser o final do ano despertar intenções de mudança de vida, as pessoas também são movidas pelo desejo de ter um corpo malhado no verão. “Com o passar dos meses, qualquer motivo é motivo para a desistência”, acredita.

Para aderir a uma atividade e ser motivada pelo bichinho do exercício”, a pessoa precisa ter compromisso consigo mesma, na avaliação de Hossri. Medidas simples podem evitar a evasão. “A escolha de uma

atividade que combine com a personalidade da pessoa é muito importante. Não adianta seguir uma ginástica da moda sem gostar ou sem ter condições físicas para fazê-la”, diz Nahas.

Não esperar de um programa mais do que ele possa oferecer de resultados também é um fator relevante, segundo o professor da Unifesp e especialista em medicina do esporte Moisés Cohen. “Quem começa uma atividade achando que vai emagrecer em 15 dias e não consegue fica desestimulado. É preciso planejar e saber o que esperar de cada programa.”

A estudante Maria Juliana Ferreira, 22, por exemplo, já se matriculou em aulas de boxe, dança do ventre, spinning e musculação. Nenhuma delas ela frequentou por mais de dois meses.

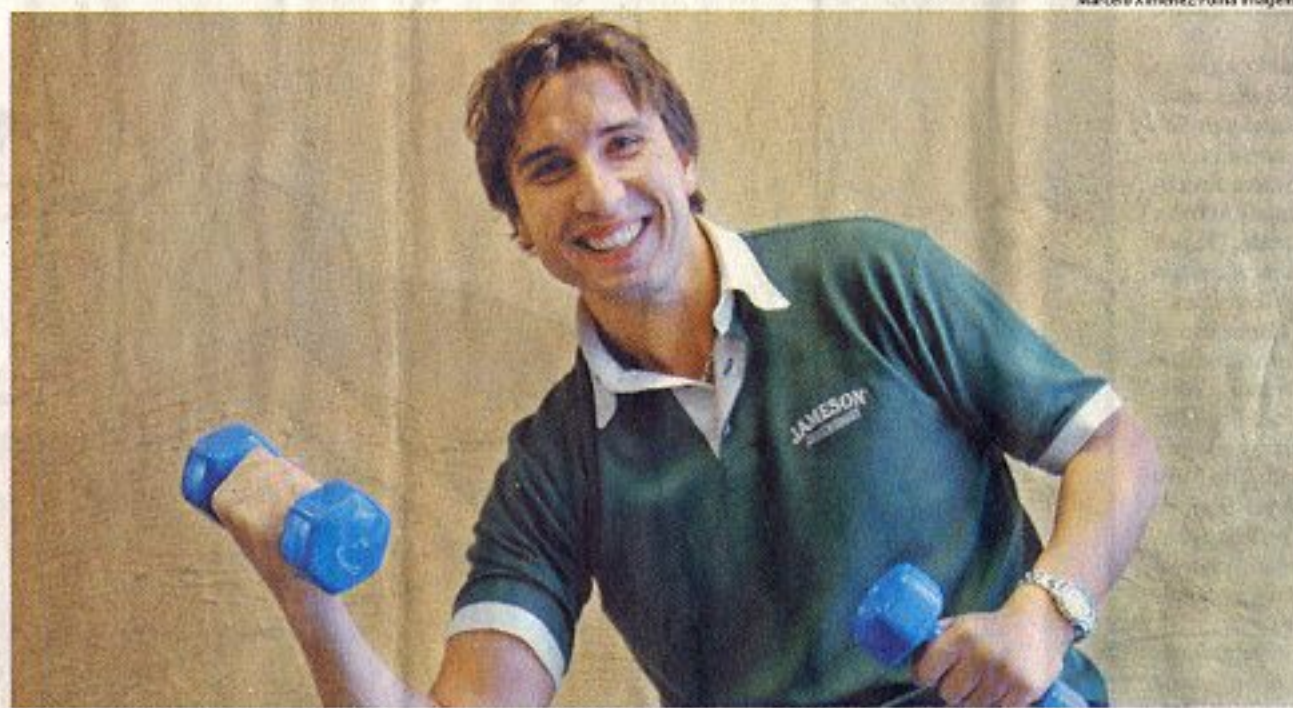
“Eu lia na revista que queimava um monte de calorias ou que tal modelo fazia e achava que era a solução para mim”, diz.

No ano que vem, ela pretende voltar a fazer natação, seu esporte de infância. “Acho que é o que mais tem a ver comigo, mesmo que demore mais para emagrecer ou modelar o corpo.”

Aspectos como ambiente, música, cheiro e ventilação devem ser avaliados na hora de escolher uma academia, afirma Fábio Saba, mestre em educação física pela USP e autor do livro “Mexe-se - Atividade Física, Saúde e Bem-Estar”. “O local tem de ser agradável, a pessoa tem de se sentir bem para ter ânimo de sair de casa.”

Para ele, os profissionais da academia também têm de estar engajados para manter o aluno. “Não pegando no pé, mas mostrando interesse, conversado sobre resultados, passando feedback.”

Fernando Colino diz que a tática de pagar adiantado para se obrigar a ir à academia não adiantou. Nos dois últimos anos, ele perdeu dinheiro por fechar planos longos e desistir antes da metade.



Marcelo Ximenez/Folha Imagem

Para Fernando Colino, que a cada início de ano se propõe a fazer exercícios, a tática de pagar adiantado para se obrigar a ir à academia não adianta

Desistência leva à perda de condicionamento

DA REPORTAGEM LOCAL

O principal prejuízo dos eternos reinícios e interrupções da prática de exercício físico é a perda do condicionamento físico ganho durante as atividades. Os mais prejudicados são os diabéticos tipo 2 e as pessoas com colesterol “ruim” e triglicérides, que, voltando ao sedentarismo, podem ter piora do quadro.

A atividade física aumenta o co-

lesterol bom, além de diminuir o ruim e a taxa de gordura no sangue. Também facilita o controle do açúcar na corrente sanguínea. Com isso, muitas pessoas conseguem manter a doença sob controle sem a necessidade de remédios, ou com a diminuição das drogas. “Sem os exercícios, perde-se o ganho que teve”, afirma o cardiologista Ronald Freire, do laboratório Fleury.

Os exercícios físicos melhoram

o potencial aeróbico, otimizando o consumo de oxigênio e, consequentemente, diminuindo o trabalho do coração. Esse ganho reverte em melhoria do fôlego e da capacidade cardíaca e pulmonar.

Segundo o cardiologista Carlos

Hossri, do Hospital do Coração, a pessoa deve escolher uma atividade de que lhe dê prazer para não desanimar. “Tem gente que decide jogar tênis, mas nunca pegou numa raquete. Aí começa a treinar e logo desanima”, conta. (C)

PLANTÃO MÉDICO

Excepcionalmente hoje não é publicada a coluna

FESTIVAL DE OFERTAS

**Comparou...
comprou.**



E hora de construir um mundo melhor. Boas Festas, Feliz 2005

