

25 RAZÕES PARA FAZER EXERCÍCIO

“Naquele dia, por nenhuma razão em particular, decidi ir dar uma pequena corrida...” (Forrest Gump)

Pedro Teixeira

Professor de Nutrição, Exercício e Saúde.
Coordenador Científico, Programa PESO
Faculdade de Motricidade Humana
– Universidade Técnica de Lisboa

Quantas razões já ouviu e repetiu para si próprio para se convencer que devia fazer mais exercício? Porque faz bem a sua saúde...?, Porque precisa de perder peso...?, Porque previne esta doença que corre na família...? Para obter um corpo mais atraente...?

Por certo já interiorizou a ideia de que o exercício físico “faz bem” e que deve ser adoptado por si e por todos, para o bem comum. Então porque são tão poucos os que afirmam, sem hesitação, que são “pessoas fisicamente activas”? Que razões faltam para os convencer...?

É interessante e talvez revelador que “nenhuma razão em particular” tenha levado o personagem Forrest Gump a iniciar, com a corrida, aquela que seria a viagem da sua vida. Uma viagem que se revelou simbólica de muito daquilo que todos desejamos: uma vida activa, rica em experiências, desafios, revelações, e significado. É também simbólico que, nessa viagem, a actividade física tenha desempenhado um pano de fundo tão importante, uma verdadeira força motriz, que durou quase toda uma vida adulta. “Fisicamente activo para o resto da vida”, tal como recomendam os especialistas!

São precisamente as experiências

e alguns significados do exercício físico (e, quem sabe, também algumas revelações) que se pretende explorar, assim como alguns objectivos a alcançar, talvez menos comuns, mas não menos importantes. Para tal, sugerimos 25 razões para fazer da actividade física parte integrante da sua vida. Se para si novas experiências, desafios e um maior significado na vida são razões válidas ... Não as ignore!

Fazer mais actividade física porque?

► **Porque ainda pode.** Existem actividades físicas para todas as etapas da vida mas algumas pode não conseguir realizar daqui a uns anos. Experimente e saboreie para mais tarde olhar para trás com a satisfação de conhecer muitos sabores...

► **Porque os desafios são importantes na vida.** Cada vez há menos desafios que, quando atingidos, são um fim em si mesmo pela recompensa imediata que proporcionam. Chegar ao cimo do monte, ao fim da piscina, à linha da



meta, seja qual for, pode mesmo valer a pena...

► **Porque gosta de sorrir.** Sabia que o exercício previne e pode mesmo reduzir sintomas recorrentes de tristeza, falta de energia e mesmo depressão? Quantos de nós os sentimos? Experimente este anti-depressivo natural e sinta a diferença...

► **Porque cansa.** O corpo reage melhor que o esperado quando obrigado a trabalhar mais depressa, por mais tempo, ou com mais força. Adapta-se e o cansaço vai diminuindo ou é melhor tolerado. E no fim... apetece sentir-se cansado novamente...

► **Porque gosta de comer.** Não vai ficar com mais fome, mas vai escolher melhor o que come e apreciar melhor o que escolhe, de forma a encontrar um equilíbrio entre o gasto e o ingerido. E o seu corpo sabe

detectar este equilíbrio melhor do que julga...

► **Porque é “preguiçoso”.** Não somos todos?! O truque está em descobrir o que lhe dá ainda mais prazer do que ficar sentado! As escolhas são inúmeras. Já experimentou andar de patins? Há quantos anos não dá um pé de dança? Já se imaginou a receber uma lição de ioga, ténis, canoagem ou hidroginástica?...

► **Porque gosta de fazer coisas.** Sentir mais energia para as fazer é uma das reacções mais comuns a uma sessão de exercício físico. Cansa e dá energia ao mesmo tempo? Experimente e veja por si...

► **Porque o treino não é só para atletas olímpicos.** Sentir que fica mais forte, ágil, resistente e flexível é algo não só possível como reconfortante, em qualquer idade e situação de vida. No fundo, sentir que

fica mais capaz de fazer com o corpo tudo o que lhe apetece... (sim, mais apto para “isso” também!)

► **Porque gosta de dormir.** Vai, comprovadamente, dormir melhor sempre que durante o dia criar razões para o corpo (e não só a mente) precisar realmente de descansar...

► **Porque já chega de ansiedade!** Quem faz actividade física regularmente sabe que a sua reacção aos “stresses” do dia-a-dia já não é o que era. Parece que nada os afecta, que existe uma barreira protectora invisível. Pergunte-lhes porquê e verá...

► **Porque gosta de estar com outros.** Não a trabalhar nem entre centenas de pessoas no metro, mas a partilhar uma actividade comum com tempo para conversar ou, juntos no movimento e no silêncio. Lado a lado. Dois, quatro, vinte diferentes entre

iguais. Tem muitas ocasiões destas?...

► **Porque gosta de estar sozinho.** Sente que não tem tempo para si? Para tratar apenas de si? Para se lembrar da sua própria companhia? Saia de casa depois de jantar e esteja só consigo. Melhor ainda, sinta o silêncio luminoso que lhe dá um Domingo de manhã (ao nascer do sol!) fora de portas. Não se vai esquecer. Nem arrepender...

► **Porque os rituais escasseiam.** Preparar a mala de véspera para o ginásio. Acordar à hora da corrida diária. Saber que “hoje é o dia de aula”. Limpar a bicicleta da mesma forma para a próxima vez. Passar por água o fato de banho e os óculos. Escolher o equipamento a condizer. Guardar a mochila e o impermeável no seu local próprio. Dizer uma vez mais “vamos dar a caminhada do costume?”...

► **Porque é importante parar de pensar.** Mexer o corpo de forma repetitiva e moderadamente intensa ajuda a desligar o cérebro que pensa, planeia, e se preocupa com o futuro e ajuda a activar aquele que apenas está, que sente, que cheira, que olha, que perde a noção do tempo...

► **Porque é importante continuar a pensar.** Se a idade avança e a memória e o raciocínio já não são o que eram, exercitar o corpo ajuda a manter a “forma” mental para resolver os problemas diários tão bem ou melhor que antes...

► **Porque já se esqueceu de respirar fundo.** Nada melhor que sentir a nossa respiração (calma ou ofegante) para nos centrar na beleza e simplicidade do corpo em pleno funcionamento. Repare em alguém a dormir e verá...

► **Porque gosta de competir consigo, ou com os outros.** Mas

não contra ninguém. Sobretudo para ultrapassar barreiras que são suas e que só fazem sentido para si. Que o fazem sentir vivo e capaz de ir mais longe. Mais longe “lá fora”, ou para dentro de si...

► **Porque é importante dar o exemplo.** Para os mais novos sentirem que a actividade física é algo a manter para sempre, nada melhor que um adulto que o reforce através dos seus actos e rotinas. “Faz o que eu faço” resulta sempre melhor. Preferível ainda é “vem fazer comigo”...

► **Porque preza a sua liberdade e autonomia.** Para muitos, o momento do exercício físico é o único momento do dia que só depende deles. Eles escolhem como, quando e onde. Ninguém manda. Ninguém avalia. Ninguém dirige. Ninguém “chateia”!...

► **Porque é inigualável a sensação de tranquilidade pós-exercício.** É proporcional ao cansaço que se atinge (dentro de alguns limites). Canse-se e sinta o bom que é recuperar. Há quem lhe chame um “high” natural, um “vício” com o qual se bem...

► **Porque cheira tão bem lá fora!** Tantos dias seguidos (semanas?) sem olhar e sentir o mundo... O cheiro do mar ou das flores na Primavera. O vento e a chuva na cara. O sol nos braços. Calce as sapatilhas (não precisa de mais nada!), arregace as mangas e procure o “cheiro” onde ele ainda existe...

► **Porque gosta de ser diferente.** Somos cada vez mais iguais, mais um na multidão. Corra de calções por entre a multidão de fato cinzento e saia-casaco. Caminhe na rua e sorria para a fila de carros. Ou passe por ela de bicicleta! Ou diga como diz um jovem (de quase 70 anos) que conheço: “Só não corro se houver terramoto”!...

► **Porque sabe bem o movimento.** Só isso bastaria. Procure aquele movimento que o seu corpo gosta de saborear. Provavelmente é aquele que fazia por gosto e sem reserva quando os adultos tinham de o interromper para ir lavar as mãos e juntar-se à mesa. Ainda se lembra?...

► **Porque somos todos crianças cá dentro.** Como tal gostamos de brincar, e o movimento físico pode ser tão diverso e “colorido” como um parque de diversões. Se der por si a sorrir (ou a rir mesmo) sabe então que está no caminho certo. Repita, repita, repita...

► **Porque sim, porque “a montanha está lá” para ser subida!** Por “nenhuma razão em particular”.