

REFLEXÕES SOBRE ALGUNS TEMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

* Rubens Travassos

1. DÊ UM DESCANSO A SEU CORAÇÃO

Você sabe que isso é possível? E a forma de se conseguir é um método fácil, e ao alcance de todos.

Não pense que admitindo um repouso absoluto, livrando seu coração de esforços físicos, estará poupando-o, e assim o conservará melhor.

Veja bem, seu coração é revestido por um músculo, e que estando este músculo em relativo trabalho, tenderá ao desenvolvimento. Este trabalho que você dará a seu coração, será alguma atividade física, levando este órgão a batidas mais aceleradas.

Para seu melhor atendimento, eu exemplifico. Se você começar a exercitar-se com pesos, e esta atividade for executada regularmente, você observará que o peso que era erguido com tanto esforço, agora parece que ficou mais leve. O que aconteceu na verdade foi um fortalecimento muscular, permitindo que fosse realizado o mesmo trabalho com menos gasto de energias.

Assim é nosso coração, que para ficar mais forte, necessita de exercícios físicos, como correr, fazer ginástica, pedalar, nadar, etc. E assim fará a irrigação do corpo com menos batidas. Observe, se seu coração bata 80 vezes por minuto, em uma hora baterá 4.800 vezes, e desta forma baterá em um dia 115.200 vezes. Citei 80 batidas, que é a média de batidas das pessoas inativas. Citei 80 batidas, que é a média de batidas das pessoas inativas. E aqueles que exercitam-se regularmente têm em média 60 batidas por minuto. Vejamos este caso, 60 batidas por minuto, esta pessoa terá 3.600 batidas por hora, e um total de 86.400 batidas por dia. Se você observar, a economia de batidas que esta pessoa que exercita-se regularmente terá em relação a que não exercita-se será de 28.800

batidas em um só dia. Imagine em uma semana, um mês, etc. Este número de batida você poderá reduzi-lo ainda mais, à medida que continuar a exercitar-se.

E agora responda-me qual destes dois corações trabalhou menos? Qual deles estará melhor preparado, quando vierem os problemas característicos da idade mais avançada? E desta forma, com exercícios regulares, você não sentirá os problemas, dos mal condicionados. E aqueles inevitáveis que chegam com a velhice, serão retardados ao máximo.

Comece a pensar nisso, e faça alguma coisa pelo seu coração, este órgão que já começou a trabalhar antes de você nascer, e continua em seus momentos de lazer, enquanto você está dormindo, enfim, em todos os momentos.

Agora, faça um exame médico, inicie alguma programa de atividade física e boa sorte.

2. EXERCÍCIOS ABDOMINAIS, SUA IMPORTÂNCIA

Fico a pensar como deve ser irônico aquela barriga de grande volume, facilmente encontrada em pessoa sem nenhuma atividade física, e que além disso não exercem nenhum controle na sua forma de alimentar-se deixando assim seus músculos inativos a modificarem a estética de seu corpo.

Veja bem, órgão como coração e pulmões, localizados na região superior do tronco (tórax), são importantíssimos nós sabemos. Mas eles estão protegidos naturalmente pelos ossos que formam a caixa torácica. Não menos importantes são os órgãos localizados na região abdominal, que não possuem ossos para melhorar sua proteção. A musculatura abdominal possui a função de proteger os muitos órgãos vitais ali localizados, além de sustentar a massa visceral que com todo seu peso, exercer uma forte pressão para a frente. Neste ponto está a falha dos muitos que não praticam exercícios abdominais, deixando de dar maior vitalidade ao músculo abdominal, que sendo um músculo forte cumpriria a função de proteger os órgão e sustentar a massa visceral com maior eficiência.

* Aluno do Curso de Ed. Física da Unifor, 8^o Sem.; Prof. de Ed. Física do Col. Anchieta, Esc. de 1^o Grau Manoel Severo Barbosa (Maranguape).

Quando comemos, aquela pressão natural exercida para a frente pelos órgãos localizados na região abdominal aumentará, e com músculos abdominais fracos que não ofereçam resistência, esta barriga irá dilatar-se e sem dúvida aumentará com o passar do tempo. Quando ocorrer a visceroptose (arreamento das vísceras), iniciam-se os problemas sérios, que nesta altura além de terem comprometido a estética, virão as dores. Com o surgimento da viceroptose, a coluna vertebral, na sua região inferior, tenderá a inclinar-se para a frente, originando uma lordose, e para compensar esta modificação, a coluna na região superior também modificação, advindo uma cifose. É problema demais você não cha?

Será que não exercitar-se e ainda comer muito compensa todos esses problemas. Creio que é fácil evitar tudo isso. Acrescentar-se-à a esses benefícios, um estímulo geral na cavidade abdominal, evitando hêmias, etc. Mas se por acaso você continua sem nenhuma atividade física e só comendo, é uma pena.

3. CORRER, NÃO É TÃO SIMPLES ASSIM

"Corro só para manter a estética, mas não gosto muito", Corro só para diminuir a gordura que tenho", "Corro só por correr mesmo". Estas são dentre as muitas que ouvimos a respeito do "cooper". E observo a cada dia aumentarem o número de "coopistas", e paralelo a este aumento, também cresce o número de desformados a praticarem esta atividade. Atividade que possui pontos básicos que uma vez observados, com certeza irão ajudá-lo na melhoria de sua saúde em geral. Vestir-se adequadamente proporcionando liberdade maior nos movimentos; os calçados que devem ser macios, oferecendo maior proteção aos calcanhares e articulações quando do impacto dos pés com o solo; importante observar a intensidade e frequência desta atividade; observando horário e local. Não menos importante é o aquecimento prévio, que dará condições tanto físicas como psicológicas ao praticante de suportar um esforço maior (não esqueça das articulações no aquecimento). Não observando estes itens, naturalmente terá o "coopista" uma atividade a causar-lhe desconfortos e conseqüentes problemas.

Esta atividade que nos proporciona benefícios como, melhoria do sistema cárdio-pulmonar, aumento do volume sanguíneo, aumento no diâmetro das artérias, evitando uma possível obstrução das mesmas. Ajuda-nos a alimentarmos e absorvemos melhor os alimentos, e uma conseqüente melhor eliminação dos resíduos. Promove uma melhoria na atitude psicológica e maior auto-confiança. Uma atividade assim tem que ser bem executada, você não acha?

Com qualquer objetivo, seja ele emagrecimento, melhoria do condicionamento físico, etc, Você deverá ser paciente, pois nos primeiros dias seu corpo passará por uma fase de adaptação tanto a nível muscular como orgânico. Passado este período, iniciará você um trabalho progressivo, onde seu objetivo será alcançado e que somente benefícios trará (desde que bem executada, repito).

Durante a execução da corrida, aprenda a ouvir as manifestações do seu corpo, que pode ser uma dor muscular ou articular, um sensação de tonturas, etc. Que tudo isso nada mais é do que alertas do nosso corpo a um problema maior, caso continue a atividade. Em caso assim, poderá parar a atividade e identificar o que está errado. Agindo desta forma,

com toda certeza, evitará problemas como cansaço excessivo, problemas articulares e musculares, e até desmaios, que somente trazem interrupções em seu programa de treinamento.

Você nunca pensou nisso, não é? Então não fique aí parado, faça um exame médico e comece, com orientação, alguma atividade física. Deixe esta preguiça de lado e corra um pouco. Evite problemas e privações que sem dúvida irá adquirir se continuar com este comodismo. Qual sua escolha?

4. GORDURA, SERÁ QUE VALE A PENA?

Quando olhamos para uma pessoa gorda, imaginamos que ela está com ótima saúde física e vivendo sem problemas, ou seja, uma vida que todos gostariam de ter. Afirmo-lhes que esta aparência difere da previsão. Os problemas causados aquela pessoa pela obesidade são tantos, que ela por vontade própria ou a conselho de seu médico, tentará livrar-se da condição de obeso.

Estou tratando aqui da gordura adquirida através do hábito de comer demasiado, em que muitos só vem o prazer.

E bom que você saiba que o exercício físico além de importantíssimo não resolverá seu problema sozinho. Você terá que educar seus hábitos alimentares, dirigindo-os para os objetivos que é a redução de peso. Desta forma, associando esses dois processos conseguirá você o que deseja, e ainda prevenirá o surgimento precoce de rugas, vindas mais rapidamente pelo processo único da dieta. E então se fará presente a atividade física que dará mais vitalidade ao tecido tendente à flacidez.

Além disso, o obeso aumenta a probabilidade do desenvolvimento de afecções cardíacas, hipertensão, moléstias do fígado e diabetes.

Veja, a medida que você engorda, a gordura que é acrescentada não é alimentada pela circulação sanguínea. Os depósitos de gordura tendem a se acumular nos vasos e o sangue encontrará dificuldades para alcançar o tecido. Em conseqüência o coração terá que bater mais depressa e bombear com mais força para suprir o tecido adicional com sangue, advindo daí uma elevação da pressão arterial.

Os rins também passam a ter dificuldades de executar sua função principal, que seria a eliminação de produtos residuais.

Pode aparecer também o terrível diabetes, que pelo fato do corpo ter ganho mais tecido, principalmente que armazena açúcar, iniciando-se o ciclo diabético, se o indivíduo já apresentar uma tendência genética.

Seus pulmões não poderão dilatar-se e proporcionar-lhe uma respiração tranquila, a gordura circundando-os, impedindo seu trabalho pleno e com o passar do tempo as conseqüências danosa adquiridas pelos pulmões com certeza irão causar-lhe desconfortos respiratórios.

Não fique a pensar que correndo uma hora inteira, perfazendo uma distância de 16.000 metros todo agasalhado, resolverá o problema. As calorias que você eliminou com tanto esforço, você as conseguirá comendo alguns pedaços de doce.

Convença-se que para um bom resultado o esforço físico e a dieta têm que trabalhar juntos. Creio que o resultado valerá seu esforço, e o resultado será duplo pela eliminação do excesso de gordura e a prevenção contra a flacidez.