

Praticando o bem-estar

A busca pela vitalidade e a luta contra a competitividade. Como conciliar um corpo saudável com a prática esportiva voltada para o bem-estar?

GILBERTO MAGALHÃES E GIULIA AMENDOLA

Apesar das tecnologias que facilitam a vida, o século XXI trouxe doses cavalares de estresse e correria. Devido à falta de tempo, os números referentes a infartos e AVCs (Acidente Vascular Cerebral) aumentaram drasticamente. Segundo o Ministério da Saúde, só no Brasil são cerca de 300 mil casos de ataque cardíaco por ano. Além disso, a doença é responsável por 29,4% das mortes no país.

A falta de tempo aumentou a obesidade e o sedentarismo chegou a níveis críticos não só no Brasil ou Estados Unidos, mas no mundo inteiro. Segundo pesquisa da revista *The Lancet*, 52% dos homens e 58% das mulheres brasileiros estão acima do peso.

Chegando neste ponto extremo, criou-se uma forma de unir duas necessidades do homem moderno: a de relaxar e de ser saudável praticando esportes.

A definição no dicionário diz que qualquer atividade que exija exercício corporal e promova desenvolvimento físico é considerada um esporte. Desde o tempo dos gregos, que inventaram as Olimpíadas, a competitividade está fortemente



Apesar das polêmicas, muitos ainda usam os suplementos para ajudar no dia a dia

atrelada ao conceito. Todos os esportes que conhecemos, até mesmo os individuais e mais calmos, como tênis e golf, pedem algum tipo de competitividade em algum momento.

O problema é que se vive numa sociedade estressada e competitiva por si só. Desde muito cedo, todos são estimulados a terem maiores notas que o colega para passar no vestibular. Depois, no mercado de trabalho, a batalha é para ter um currículo mais recheado. Especialista em comportamento do homem moderno, a psicóloga Mônica Guanaes esclarece que esse fenômeno é explicado pela forma com que se acostumou a viver.

– Nós somos moldados por

um sistema que pede pelo mais forte. E só estimulando a competitividade é que você chega ao indivíduo mais adaptado.

O problema, conta ela, é que isso traz consequências que problematizam o ser.

– Ficamos tão habituados a este dia a dia que não podemos simplesmente nos desconectar dele. É um processo longo.

Começaram a surgir, no final dos anos 1980, algumas práticas de esportes adaptados para a vida *slowliving*. Respeitando os limites do corpo, sem compromisso com a competitividade. A busca pelo prazer e pelo bem estar se tornou o objetivo principal dos praticantes.

A busca pelo corpo perfeito

A tendência da busca pela perfeição estética, que é motivo de críticas, é deixada um pouco de lado. Mônica Marques, *personal trainer* formada em Educação Física pela Faculdade Castelo Branco, na década de 1980, explica que, mesmo quando a pessoa não segue o estilo de vida *slowliving*, é preciso ter limites.

– As pessoas buscam uma magreza vista em revistas que não é saudável. O foco básico do esporte é ser saudável. Se em algum momento ele deixa de ser, o objetivo se perde.

Mônica explica ainda que é normal haver uma pequena confusão, uma vez que estamos acostumados a ver esportes, principalmente na televisão, de uma determinada forma, e o *slowliving* defende algo diferente.

Lucas Krause, 20 anos, estudante de Direito da Universidade Federal do Rio de Janeiro, explica que começou a tomar suplementos por uma questão estética.

– Tomava creatinina, glutamina e whey [uma mistura que também ajuda no ganho de massa muscular], malhava todos os dias e em seis meses ganhei sete quilos. Acabei ganhando gosto pela coisa, porque antes fazer exercício era muito chato.

Lucas conta que, muitas vezes, o que faz a pessoa buscar os suplementos é a demora dos resultados.

– Eu tive que parar por conta de um problema de saúde genético, mas sinto falta, porque aquilo me deixava bem e eu

não forçava meu limite.

A pressa na busca pela estética faz muitas pessoas procurarem os suplementos, porque, normalmente, o exercício – seja ele na academia ou por meio da prática de esportes como futebol, corrida, tênis – demora um certo tempo para surtir o efeito desejado. Carlos Alberto Pettine, empresário que abriu uma empresa de comida *fit* em Salvador, conta que pesquisou muito antes de “entrar na onda” dos reforços extra-academia.

– Eu malhava, mas o resultado que vinha não era o que eu queria.

Pettine lembra que tudo isso deve ser feito junto com uma alimentação balanceada.

A mudança

Com a correria do dia a dia, muitos perceberam que o acúmulo de atividades impossibilitava o curso normal do processo de emagrecer ou “tentar ser saudável”. Aí, veio a necessidade da criação de algo com o conceito do *slowliving*. Poder se desligar das obrigações, até mesmo na hora do lazer. Praticamente todo esporte pode ser adaptado ao *slowliving*, basta que os limites do corpo não sejam ultrapassados.

Um exemplo é o futebol americano. O esporte sempre foi um dos mais populares dos EUA, mas a violência e o impacto físico do jogo se tornaram cada vez mais um problema para os praticantes do esporte. Muitos pais temiam que seus filhos sofressem danos físicos, principalmente cerebrais, em decorrência da prática desse esporte

DIVULGAÇÃO SAN FRANCISCO 49ERS



O jogador do San Francisco 49ers abandonou a carreira profissional após o primeiro ano com medo de futuras lesões cerebrais.

desde a infância. O presidente Barack Obama, inclusive, declarou que não deixaria um filho jogar futebol americano profissionalmente.

Em 2014, a NFL fez um acordo de U\$ 675 milhões com ex-jogadores que entraram com uma ação coletiva contra a liga por danos cerebrais. Desde então, a NFL investe na segurança dos atletas, com a mudança das regras de jogos e desenvolvendo e financiando pesquisas na área neurológica e para obter melhoria de segurança nos equipamentos. A NFL lançou uma campanha chamada Play60, que incentiva a prática de uma hora diária de esporte recreativo para diminuir a obesidade infantil.



Cavalcanti achou na carreira um hobby: o paraquedismo.

– Você percebe que não precisa se matar em um aparelho de academia para ficar satisfeito. Uma corrida na praia sem forçar o corpo ou uma pelada com os amigos todo final de semana já ajuda, conta Carlos Pettine, que deixou de malhar todos os dias e começou a fazer corridas eventuais na praia para desestressar.

O que provoca o bem-estar após os exercícios físicos é a liberação de hormônios como a endorfina e a adrenalina. Por isso, qualquer esporte que tenha essa possibilidade já é um exemplo.

Diogo Cavalcanti, morador de Curitiba, se sentia muito estressado pela sua profissão de militar. Ele conta que também se



Alan procurou no slackline uma forma de obter equilíbrio no dia a dia

distanciou da prática de esportes competitivos para poder levar uma vida mais tranquila.

– Sou muito ansioso e não sou uma pessoa competitiva. Encontrei no *slackline*, na escalada e no paraquedismo formas de relaxar. O *slackline* é mais tranquilo, te traz foco e calma. O paraquedismo parece agressivo, mas libera adrenalina e você se sente bem mais tranquilo.

A própria carreira fez com que ele entrasse em contato com esses esportes, que hoje ele pratica como passatempo.

Estudante de Economia da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Alan Martins, 20 anos, conta que começou a praticar *slackline* porque achava que ia ajudar na hora de surfar.

– Eu queria algo que me desse equilíbrio e foco, e além de tudo você exerce várias partes do corpo. Você não é obrigado a ganhar de ninguém e, no final, você se sente bem e equilibrado.

A polêmica dos suplementos

Algumas pessoas defendem que, na verdade, a prática de esportes de forma mais *light* não surte efeitos estéticos ou saudáveis, uma vez que não há disciplina para quem os pratica.

– Se você não pratica aquela atividade todos os dias de uma forma regrada, dificilmente poderá ter algum resultado. Pode fazer você se sentir bem, mas não serve para fins de exercício físico, explica o estudante de Medicina Diego Calvino, 20 anos.

Ele acrescenta que não é preciso muita coisa: bastam exercícios físicos algumas vezes na semana, desde que regrados, para se sentir bem e notar resultados tempos depois.

Apesar de a competição, em muitos casos, ter um caráter nocivo para o praticante do esporte, ela também tem seu lado benéfico. Raphael Zaremba, professor de Psicologia da PUC-Rio e um dos fundadores da ONG VemSer, ex-

plifica que a competitividade é necessária para alguns praticantes.

– Muitas vezes, a pessoa só vai encontrar o que quer no esporte se ela tiver um objetivo, uma meta. Ela necessariamente não precisa competir com os outros, mas de certa forma ela precisa de uma meta a ser atingida.

Ainda segundo o psicólogo, a competição é inerente ao esporte, mas em casos como a prática esportiva de crianças o importante são os valores passados e que não haja a cultura da vitória a qual-

quer custo. O importante é praticar o esporte e aprender com ele.

Na ONG VemSer, Zaremba faz um trabalho com meninas carentes e, através do basquetebol, ele busca ensinar valores e dar novas oportunidades às jovens. Das mais de 500 meninas atendidas pelo projeto, 41 fazem universidade, sendo que duas alunas conseguiram bolsas para jogar nos EUA. Segundo o psicólogo, os valores do esporte e a competitividade do jogo foram fatores importantes na formação das meninas.

– O projeto VemSer participa de ligas estaduais, campeones, e o que eu tento passar para elas é que a partida de basquete é um microcosmo da vida. O que eu enfatizo é que vencer não é o objetivo, elas estão lá para dar o melhor delas. O resultado é secundário. Acredito que a competição estimula a evoluir.

Segundo Zaremba, a competitividade do esporte deu às meninas um objetivo e através dele muitas melhoraram a autoestima, o foco. 

Praticar esporte slow no Rio de Janeiro



Ciclismo – Além das ciclovias nas praias da cidade, outra opção é o cicloturismo, que pode ser feito em trilhas dentro da própria cidade ou em viagens para cidades vizinhas, aproveitando as diferentes paisagens e um contato maior com a natureza



Corridas – As caminhadas pelo Rio se tornaram comuns e você tanto pode optar por correr sozinho quanto fazer caminhadas em grupo. As assessorias esportivas Runners Club e Speed oferecem acompanhamento para a prática da corrida em grupo. <http://www.runnersclub.com.br/> e <http://www.speedcorrida.com/>



Slackline – Os locais mais comuns para a prática do slackline são as praias de Copacabana, Ipanema e Barra da Tijuca, mas também existem pontos de prática do esporte na Lagoa Rodrigo de Freitas, no Aterro do Flamengo e na Urca. Alguns grupos famosos são o Slack 'Avila, SlackRio Slackline e Slackline Praia do Flamengo.



Natação – Além de aulas em clubes, a natação no mar também é uma boa escolha, já que o esporte é um dos mais completos para a musculatura, além de ser recomendado contra doenças como a asma.



Academia da Terceira Idade – Uma opção para os idosos são as Academias da Terceira Idade. São mais de 100 espalhadas pelo Rio de Janeiro. Elas são abertas para todos, mas para poder participar das aulas é necessário ter mais de 40 anos e apresentar atestado médico. Os exercícios são acompanhados por especialistas.

**Para
saber
mais**

- <https://www.youtube.com/watch?v=K2bUxs1yhZA>
- **Vídeo institucional sobre as Academias da Terceira Idade**
- <http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2814%2960460-8/abstract>
- **Pesquisa da revista Lancet sobre a obesidade no mundo.**
- <http://vemser.org.br/o-que-ja-conseguimos/>
- **Site da ONG VemSer.**