

ESPORTE E CARREIRA

por Eduardo Parise

Por uma questão de peso e saúde foi que decidi, há três anos, que deveria ter uma atividade física. Mas qual esporte praticar? Havia sido sedentário a minha vida inteira, exceto pelas trilhas de moto que pratiquei durante a adolescência. Os fantasmas da bronquite asmática que tive na infância me perseguiram até recentemente, e de quebra sou um preguiçoso nato! Isso deveria terminar, eu estava com 85 famigerados quilos para meus modestos 1,75 metros de altura. Cheguei ao ponto em que você se sente desconfortável. Sempre imaginei - Dane-se o que os outros pensam! - O problema é que eu estava insatisfeito com minha situação. Este é o primeiro passo de um ocioso, a insatisfação. E com a insatisfação é que vem o desejo de mudar, e este desejo deve ser saciado com uma ação enérgica e decisiva. Era o momento do contra-ataque.

Precisava ser um esporte que não dependesse de horário, pois o objetivo não é criar um compromisso, mas uma atividade que acima de tudo me proporcionasse prazer. Difícil escolher algo que lhe dê prazer quando nunca se praticou nada. O segundo quesito é que deveria ser barato, pois precisaria praticar várias vezes por semana e por muito tempo, digamos que pro resto da vida. Dentre uma vastidão de esportes, optei pela corrida de rua, pelo simples fato de que pode ser praticado em qualquer lugar e o único investimento inicial é um bom tênis.

Recém havia concluído a faculdade, o momento era propício, pois estava com todas as noites livres, poderia me dedicar diariamente ao novo (para mim) esporte. Consultei minha irmã, que é formada em Educação Física e na época treinava uma equipe amadora de corrida, para que ela me desse algumas dicas sobre aquecimento, cuidados e técnicas.

Então lá fui, numa noite qualquer de agosto de 2005, saí de casa por volta das 19:00 para percorrer um traçado de 5 KM previamente medidos com a moto, calçando um "bom" par de tênis comprado uns seis anos antes. Corri feito um louco durante 80 metros, depois quase coloquei os bofes para fora. Deveria ter imaginado que isto aconteceria, pois é o que sempre acontece

quando não se tem o preparo e condicionamento adequados. Concluí o restante do percurso caminhando. Às vezes quando recuperava um pouco do fôlego, arriscava mais alguns passos num ritmo sutilmente acelerado, porém logo este resquício de fôlego se esvaecia fazendo com que eu tornasse a caminhar, em vagarosos passos que pareciam conspirar para que eu desistisse definitivamente da idéia de correr. Bom, este foi o resumo do meu primeiro dia, o primeiro de vários de uma nova e saudável vida.

Eu estava muito decidido, havia assumido um compromisso e traçado um objetivo, a meta era correr 5 dias por semana e perder algo em torno de 13 quilos. Os primeiros dois meses seguiram-se neste ritmo, corria e caminhava alternadamente, seguindo o que o fôlego orquestrava. Numa noite venci os 5 KM do percurso somente correndo, devo deixar bem claro que levei em torno de 45 minutos, para que tenhamos uma definição de corrida. Nas noites seguintes continuei correndo e melhorando gradativamente meu tempo, era o momento de aumentar o percurso. Tracei um percurso de 8 KM com a moto, comprei um tênis apropriado para a prática deste esporte e meu desafio passou a ser, além do percurso maior, o tempo. Eu deveria melhorar constantemente meu tempo.

Alguns meses depois, aumentei o percurso para algo em torno de 12 KM, os quais já percorria em 65 minutos aproximadamente. Neste momento já tinha alcançado meus objetivos: Praticava um esporte regularmente e estava gostando muito e também perdi os 13 quilos necessários. Senti-me confortável para reduzir de cinco para três dias a regularidade com que corro, porém mantenho a média de 60 a 90 minutos de treino.

Os benefícios da prática do esporte são muitos, enganam-se os que acreditam que eles não estejam relacionados com a sua carreira, profissão e vida pessoal. Depois de iniciar a prática regular da atividade física passei a dormir melhor, ter maior disposição em todas as fases do dia, sinto-me mais produtivo e criativo. Percebi que minha resistência a enfermidades melhorou, o organismo de um modo geral funciona melhor e de forma mais eficiente.

É crescente a lista de empresas que investe e incentiva a prática de exercícios.

Algumas dispõem de academias e programas de orientação aos funcionários, que pode incluir apoio nutricional e antitabagismo. Outras custeiam academias ou programas de exercícios com *personal trainers* que costumam ocorrer ao ar livre. É notória a onda saudável que acomete o ambiente de trabalho. Algumas empresas criam equipes internas para participação em maratonas e outras modalidades esportivas. Há uma tendência entre os recrutadores em saber detalhes sobre o tipo e estilo de vida que levamos fora do ambiente de trabalho, creio que isso se deva ao fato de trabalharmos cada vez mais. E aí é fundamental que tenhamos uma válvula de alívio para acabar com a “carga” gerada no ambiente de trabalho.

Outro fato é que de um modo geral está havendo uma preocupação maior com cuidados da saúde, alimentação, prevenção de doenças e estresse, podemos perceber isso pelo aumento da quantidade de academias, pessoas tentando acabar com o vício do fumo e apelos da mídia.

Gostaria de citar uma inscrição em latim estampada no brasão da bandeira de um colégio onde estudei: *Mens sana in corpore sano*. Originalmente escrita pelo poeta romano Juvenal (*Decimus Iunius Iuvenalis*) em seu livro Sátiras, entre o final do século I e início do século II. Segundo Juvenal, a frase deveria retratar o que os homens devem pedir em suas orações: Uma mente saudável e um corpo saudável. De fato isto é tudo o que precisamos para nos desenvolvermos e desempenharmos nossas atividades.

Portanto, para que tenhamos condições de evoluir, seja pessoal ou profissionalmente, é necessário que cuidemos tanto de nossa mente quanto de nosso corpo. No final das contas o importante, conforme citei antes é reagir diante da insatisfação. Não desperdice mais tempo e saúde, trace um objetivo e mãos a obra.