

Palavra de Profissional



por **Ft. Rafael Montenegro Rodrigues**

Atividade física é fundamental, mas sem exageros

É consenso que a prática de atividade física é fundamental para o bem-estar, qualidade de vida e a proteção de órgãos e sistemas do corpo humano. Quando prescritos e realizados de forma correta há a possibilidade de alcançarmos excelentes resultados. Mas, junto às expectativas de melhora do condicionamento e da forma física, muitas vezes há a ansiedade natural de ganhos rápidos. O abdômen mais definido e a melhora do tempo de corrida são alguns exemplos. Muitas vezes está “necessidade” de mudança rápida se sobrepõe ao real objetivo da atividade física e o praticante do exercício lança-mão de inúmeros recursos para melhora de desempenho e velocidade dos resultados.

O “dopping amador” através do uso de substâncias vendidas livremente ou ilicitamente adquiridas pode inverter uma partida praticamente ganha. Como citado na reportagem do mês, a atividade física pode reduzir o risco de eventos cardiovasculares em até 40%. Por outro lado, o uso indiscriminado e abusivo de substâncias como anabolizantes pode prejudicar ou anular a cardioproteção induzida pelo exercício e ainda aumentar o risco cardiovascular e de morte súbita.

Portanto, não basta somente entrar em qualquer academia ou sala de ginástica e iniciar o treinamento. Escolha com critério o local onde fará os exercícios, escolha instrutores com experiência e, sobretudo, lembre-se que resultados muito rápidos, segurança e qualidade de vida normalmente são expressões incompatíveis. Empenhe-se e persevere, mas nunca se esqueça que há limites para o nosso organismo!

PARA MAIS DETALHES SOBRE O AUTOR, CLIQUE AQUI!