

Esporte e Trabalho – uma boa combinação

Dr. Robson Ferrigno



Médico radioterapeuta do Hospital do Câncer A.C. Camargo e Presidente do Setor de Radioterapia da Sociedade Paulista de Radiologia

Não poderia iniciar este texto sem antes agradecer a honra que me foi concedida pelo atual Presidente do Colégio Brasileiro de Radiologia, Dr. Fernando Alves Moreira, que nos últimos anos contribuiu com informações valiosíssimas para a coluna vida saudável deste boletim. Como maratonista, médico e representante do Setor de Radioterapia na Sociedade Paulista de Radiologia, contribuir para este espaço, com informações e dicas para uma vida saudável, muito me honra.

Quando se fala em vida saudável, é inevitável se pensar em alguma atividade física. Nos jornais, nas revistas, nos artigos

científicos e, com mais frequência, durante uma consulta médica, é comum a recomendação da prática de um esporte como foco principal. Praticar uma atividade física regular é realmente saudável?

Não há qualquer dúvida que sim, no entanto, é imprescindível frisar que, para a mesma ser saudável, deve ser realizada respeitando-se as características individuais. Daí a importância de uma avaliação médica prévia e orientação profissional sobre a atividade escolhida. Simplesmente começar uma atividade física intensa sem qualquer planejamento ou orientação, pode ser mais nocivo à saúde do que o sedentarismo. Correr uma maratona, por exemplo, mal treinado e mal aconselhado pode facilmente levar a pessoa à morte. Por outro lado, se essa atividade for bem praticada, além dos inúmeros benefícios já comprovados, como controle do peso, diminuição do colesterol, diminuição das chances de hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares, diminuição do estresse, eliminação das toxinas, e retardo das doenças degenerativas, também aumenta a disposição e o rendimento intelectual. Para muitos, a prática regular e bem orientada

de uma atividade física causa efeitos psicológicos benéficos e essas pessoas continuam praticando-a mais pelo efeito que isso tem em suas mentes do que em seus corpos. É quando elas se sentem motivadas a cumprir uma determinada meta e, ao alcançá-la, tem a sua autoestima renovada.

Como depoimento pessoal, posso afirmar que o meu rendimento profissional, a minha disposição, e o bem vindo bom humor, estão diretamente ligados aos treinamentos de corrida. Muitas vezes, ao chegar em casa após um dia intenso de trabalho, o maior desafio é vencer aquela sensação de cansaço e vontade de relaxar em uma banheira ou de frente para uma televisão. Treinar, suar, e voltar para casa, transformam essa sensação em bem estar, leveza, e retorno da disposição. Não há dúvidas que a associação de trabalho ao esporte em nossa rotina diária, desde que bem praticado, representa uma promoção à saúde, nosso bem mais valioso.

No próximo boletim, escreverei especificamente sobre corrida. Os seus benefícios, os seus riscos, como evoluir, e outras dicas para que esta atividade seja uma parte gratificante da vida.