

**Dr. Robson Ferrigno**

*é membro titular do CBR, presidente do Setor de Radioterapia da SPR e médico radioterapeuta do Hospital Albert Einstein . E-mail: rferrigno@uol.com.br*

Desde que comecei a escrever artigos para essa coluna tenho recebido muitos e-mails com comentários interessantes e suplementares. Mas um deles, enviado por uma amiga que pratica esportes regularmente, me chamou a atenção para um fato corriqueiro entre as pessoas que iniciam uma atividade física. Como enfatizei nos últimos boletins a necessidade e as dificuldades de introduzirmos hábitos mais saudáveis na nossa rotina, ela mencionou mais uma dificuldade: conciliar esses hábitos com a pessoa com quem nos relacionamos, seja casado ou solteiro.

*Ela escreveu:* "...quando um homem me conhece é aquela coisa: que legal, ela treina todos os dias! Vai ficar tudo durinho! - Que ótimo que ela come salada! Nunca vai virar uma gorda! Depois tudo isso se transforma em: você vai novamente na academia????????!!!!!! Você já não foi ontem???? SALADA????!!!!!! Você só come salada!!!!!! Vai virar coelho!!!!

## Relacionamento afetivo e atividade física - conflito?

Nessas horas, se você não é forte, termina desistindo de treinar e come junkfood! E o pior é que é assim mesmo!!! O cara não vê que se eu não for na academia vou me tornar uma pessoa chata e estressada. O objetivo principal não é o visual, este é uma consequência. O objetivo principal é a superação de limites, o relaxamento, o condicionamento, a interação entre o corpo e a mente. Apesar dessas dificuldades, iniciei um novo processo em minha vida, como largar o cigarro e me tornar uma "quase" atleta. Tudo bem que estou solteira, e muito disso se deve também a esses hábitos. Mas afinal, o corpo é nosso veículo nesta vida, melhor cuidar dele..."

Após ler esses comentários, que representam um desabafo, lembrei que de fato quando treinamos regularmente e com um objetivo específico, essa rotina pode entrar em rota de colisão com quem nos relacionamos. Já presenciei vários colegas de corrida deixarem de treinar quando iniciaram

um novo namoro ou quando casaram. Manter a regularidade de uma atividade física num contexto da rotina diária já é por si só um grande desafio. Conciliar com a pessoa que nos relacionamos é outra tarefa que exige paciência e diálogo. Ter de dormir cedo numa sexta-feira à noite e não poder ingerir bebida alcoólica devido ao treino do dia seguinte, é um dos exemplos de hábitos que já me causou certa dificuldade nesse contexto.

Sem fazer papel de psicólogo, entendendo que relacionamento afetivo, principalmente entre pessoas casadas, é a parte complementar de nossa vida que tem que ser saudável e não problemática. A prática de uma atividade física regular com o apoio, a compreensão ou, melhor ainda, com a participação dessa pessoa tão próxima, torna esse hábito ainda mais saudável e prazeroso. O exercício da sedução pode ser o primeiro passo para essa mudança que, sem dúvidas, será para melhor.

