



Dr. Robson Ferrigno

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

**A atividade física é
benéfica para a saúde e,
melhor ainda, se
praticada em grupo.
Isso a torna mais
prazerosa, menos
monótona e possibilita a
oportunidade de
conhecermos novas
pessoas**

Esportes em grupo – fazer um social

Ter novas amizades dentro de um núcleo social contribui para melhorar nossa visão perante a vida e o mundo. Mesmo esportes considerados individuais, como corrida, natação e bicicleta, podem ser praticados em grupo. Por esta lógica, inúmeras assessorias esportivas vêm ganhando terreno na área de treinamento desportivo nos últimos anos.

A ideia de procurar uma assessoria esportiva para orientação de exercícios físicos é muito mais interessante do que a de um “personal trainer”. O trabalho dessas assessorias propicia um trabalho em grupo, a orientação vem de vários profissionais qualificados que trocam ideias entre si e, o que é melhor, nos dá a oportunidade de conhecermos pessoas interessantes. Mesmo em treinamento de corrida, é possível correr ao lado de praticantes que estão com uma forma física semelhante ou fazer o aquecimento e alongamento em um conjunto maior.

O mesmo acontece com os pelotões de bicicletas. Além disso, é possível combinar programas sociais para uma prova que vai ser realizada em outra cidade ou no exterior. Já fiz inúmeras amizades durante as maratonas que participei fora do país, o que tornou a viagem ainda mais prazerosa. É também muito bom combinar com amigos uma viagem para realização de uma determinada prova, onde lá acabamos conhecendo outras pessoas. Isso gera um espírito de grupo que faz com

que nos sintamos ainda mais motivados a continuar treinando. Os atletas que treinam em grupo, através de uma assessoria ou até mesmo de uma confraria, raramente desistem do esporte.

Além de novas amizades, tenho visto namoros, casamentos e amizades coloridas surgirem nos parques, ruas, praias, treinos e competições. O que prova que o esporte em grupo faz bem para o coração em todos os sentidos.

Por essa maior socialização, os médicos já estão recomendando treinamentos esportivos em grupo como forma de combater a depressão de causa exógena (perda de uma pessoa querida, por exemplo) ou endógena. Tanto a liberação de endorfinas durante o esforço físico, como as novas amizades, são potentes remédios no combate a esse distúrbio. A auto-estima fica renovada e uma nova visão do próprio corpo e da vida se inicia.

As experiências que adquiri nos últimos quatro anos treinando corrida em grupo dentro de uma assessoria esportiva me deixaram lembranças inesquecíveis e novos amigos de valores inestimáveis. Quem pretende largar a vida de sofá e televisão nas horas vagas e migrar para algo mais saudável, como atividade física, recomendo essa experiência. Tenho certeza que para quem gosta de esporte, será uma experiência de vida muito gratificante. A vida passa rápido, muito rápido, melhor não desperdiçá-la.