EXERCÍCIO: SAÚDE E PERIGO MORAM AO LADO

Hoje, a preocupação é mostrar que é forte, forte mesmo. Ter o corpo moreno, definido e esbelto. Hoje, não adianta a caminhada da manhã, a pedalada do fim de semana ou o futebolzinho de domingo. O que vale é a academia, e não importa a idade, se tem 10 ou 60 anos, a recomendação é malhar.

Praticado o exercício com orientação e cautela, os resultados aparecem: corpo mais bonito, definido, a saúde dispara. Num tempo em que fast-foods, comidas prontas e rápidas, estão na moda, é preciso malhar, e não relaxar.

É, então, quando os malefícios aparecem. A busca pelo corpo perfeito pode se tornar de hábito a um enorme problema. Atualmente usar bombas, shakes e anabolizantes é moda, assim como ficar viciado em fazer academia. Os problemas logo aparecem: atrofia dos músculos e maior chance de lesões.

Quem não quer ter futuros transtornos, deve seguir uma lista de dicas para não fazer feio. Não ser sedentário, ter cautela na hora de praticar exercícios, ter sempre um especialista para possíveis orientações, praticar pelo menos trinta minutos de atividade física (esse tempo pode ser dividido em três tempos de 10 minutos cada), usar escadas em vez de elevadores, descer um ponto de ônibus antes para caminhar e praticar esportes.

Hoje a dica é a seguinte: não ficar parado, mas sim saber maneirar para os resultados serem melhores.

João Pedro Carraro
7º do Fundamental / Balneário
2011