

NO PAIN, ... IS BETTER !

Nélio Alfano Moura
Professor de Educação Física

Publicado na Revista Interesportes, 1999

“No pain, no gain”. Em uma tradução livre, algo como “sem dor não há melhora”. Quantos de nós já não sentimos na pele os efeitos dessa “filosofia”? Ora, se um pouco de atividade física faz bem à saúde, muita atividade deve ser ainda melhor. Isso leva ao exercício bom para a memória (a dor do dia seguinte nos faz lembrar dele), à necessidade de terminar a sessão com a camiseta ensopada, enfim, à mentalidade do “quanto mais, melhor”.

A nova geração de atletas e treinadores já percebeu há algum tempo que melhores resultados esportivos dependem de um treinamento melhor, e não necessariamente de mais treinamento. Tão importante quanto o trabalho é a recuperação, e muitas vezes é muito mais inteligente descansar do que treinar. Se os atletas, verdadeiros profissionais do corpo, já perceberam isso, por quê não seguimos seus passos na busca por uma abordagem mais inteligente para desenvolvermos nossa aptidão física?

O baixo nível de aptidão física da população em geral é um problema de saúde pública no mundo ocidental. Para que nos mantenhamos em forma, são necessários cerca de 30 minutos de atividade física vigorosa por dia, todos os dias e durante toda a vida. Esse tempo total pode ser fracionado em diversas sessões diárias. Se nos submetemos a programas extenuantes de treinamento, serão grandes as chances de lesão ou de aborrecimento, o que nos afastará da prática sem que possamos desfrutar de seus mais importantes benefícios, que em geral só aparecem a longo prazo.

Escolha uma atividade que seja prazerosa, pratique-a com moderação (um pouco a cada dia), mas com frequência (de preferência, todos os dias). Ouça seu corpo, respeite seus limites, e você verá que “sem dor, ... é melhor!!”.