

Fitness & Nutrição

Após um tempo de inatividade, retornar aos exercícios é desafiador, mas com orientação e comprometimento, é possível reviver o prazer e os benefícios do movimento

POR LUIZA MARINHO

Após meses — ou até anos — sem praticar qualquer atividade física, muitas pessoas decidem retomar o exercício como parte de uma mudança de estilo de vida. Pode ser motivado pelo desejo de hábitos mais saudáveis, pela necessidade de perder peso, ou simplesmente pela saudade do prazer que o exercício físico proporciona. Esse momento de reconexão com o corpo, muitas vezes marcado por dores musculares e superação de barreiras mentais, é também um renascimento: o retorno à prática de atividades físicas transforma não só o corpo, mas também a mente, revelando um novo fôlego para encarar a vida com mais disposição.

A primeira recomendação é não se culpar, não se julgar, muito menos estabelecer quadros comparativos com outras pessoas que você considera esteticamente “bonito”, muito menos ter como parâmetro atletas de alto rendimento, como salientam os educadores físicos Gabriel Rodrigues e Emanuel Borges Candal. “É importante entender o processo com calma e paciência, focando na constância e na permanência, mais do que nos resultados imediatos. Dê sentido ao que faz, entendendo as dificuldades da sociedade e evitando se culpar. Valorize seus momentos de prática, mesmo que sejam menores do que o ideal”, sugerem.

Segundo eles, o acompanhamento profissional no processo de reintrodução à atividade física e um plano de treino devem ser ajustados para essa fase de retorno. No entanto, a ausência de acesso aos equipamentos públicos e a não existência de sistema público para práticas corporais inviabilizavam a prática. “Nem todos têm a oportunidade de ter um acompanhamento profissional, mas, uma vez possível, o plano deve levar em consideração a aderência e a permanência da pessoa, e também levar em conta o tempo disponível do aluno, os movimentos que gosta de realizar e as necessidades, levando em conta um grau de intensidade sem risco de lesão, mas que ao mesmo tempo dê prazer ao fazer”, explicam.



Oito meses depois, Bruna retornou à academia

Redescobrimo
o prazer da
vida saudável