

Maturidade de atleta

Esportistas com mais de 30 anos sobem ao pódio e reforçam a importância da prática de atividades físicas para a saúde do corpo e da mente

POR ANA MILETTI*

A busca por qualidade de vida e a prevenção de doenças têm impulsionado cada vez mais brasileiros a transformar a rotina ao cruzar a barreira dos 30 anos. Deixando para trás o sedentarismo ou revivendo o entusiasmo da infância, esse público tem lotado parques, academias e arenas esportivas para estreitar em modalidades que vão da corrida de rua ao ciclismo e às artes marciais.

Essa nova leva de atletas maduros descobre que nunca é tarde para superar limites, cultivar a disciplina física e encontrar na prática esportiva um aliado indispensável contra o estresse do dia a dia. Muito além do imaginário coletivo de que o sucesso de um atleta depende da sua afinidade com o esporte desde a infância, uma nova geração de esportistas tem se formado após a juventude e conquistado pódios.

David Oliveira Silva, personal trainer e nutricionista, explica que essa mudança de hábitos se deu, majoritariamente, nos últimos anos. “Principalmente depois da pandemia, percebemos um aumento impressionante no número de pessoas que passaram a buscar a atividade física na vida adulta. Muitas começaram por questões estéticas, mas também existe uma preocupação cada vez maior com saúde, qualidade de vida e envelhecimento.”



Nilo encontrou seu propósito no esporte

Arquivo pessoal

Os benefícios

Nesse sentido, a prática esportiva regular impacta diversas áreas do corpo. Antes de tomar qualquer decisão, o futuro atleta deve consultar um especialista para fazer uma avaliação médica. “Aferir a pressão arterial e, quando houver indicação, realizar exames cardíacos são cuidados importantes antes de iniciar uma rotina de exercícios mais intensa. Depois disso, o ideal é começar de forma progressiva, respeitando o condicionamento atual da pessoa”, explica David.

Quando feitos de maneira correta, os exercícios físicos auxiliam nas funções do coração ao melhorar a circulação e controlar a pressão arterial, além de ajudar no controle do peso ao acelerar o metabolismo e reduzir a gordura corporal. Além disso, previnem o diabetes tipo 2 e mantêm a força ao evitar a perda de massa muscular e óssea que ocorre naturalmente com a idade.

Os benefícios, no entanto, não são apenas físicos. A psicóloga Regina Vera esclarece de que forma a movimentação corporal exerce papel fundamental na regulação mental. “A atividade física regular não atua apenas no corpo: ela influencia mecanismos cerebrais relacionados ao humor, à motivação, ao sono, à atenção e à resposta ao estresse. Durante e após o exercício, há alterações na liberação e na regulação de neurotransmissores e de outras substâncias associadas à sensação de bem-estar.”

Além disso, a prática regular pode ajudar o cérebro a desenvolver uma resposta mais adaptativa ao estresse. “Quando uma pessoa começa a perceber que consegue estabelecer uma meta, cumprir uma rotina e observar sua própria evolução, ela passa a construir uma percepção mais positiva de sua capacidade de agir sobre a própria vida”, explica Regina, a respeito dos impactos psicológicos, como a sensação de autoeficácia.