

Ela ressalta que, apesar das vantagens, a prática esportiva “não é uma solução universal para todos os quadros de ansiedade ou sofrimento psicológico”. Nesse sentido, não é recomendada a prática como uma bengala de suporte emocional, o que desencadeia culpa e frustração.

“A culpa excessiva frequentemente paralisa e transforma um episódio pontual em uma avaliação negativa sobre quem a pessoa é.” A psicóloga afirma que é mais saudável trabalhar com a consistência possível, e não com a perfeição. “A pergunta pode deixar de ser ‘quantos treinos eu deveria ter feito?’ e passar a ser ‘dentro da minha realidade atual, qual é o próximo passo possível?’”, reflete.

O movimento

Sair do sedentarismo, no entanto, não é fácil. Problemas físicos, falta de tempo e desânimo afetam a performance dos atletas. Nilo Marques, de 67 anos, tornou-se atleta após um longo período sem se exercitar. “Quando era jovem, jogava bola e me lesionei. Dos 24 aos 38 anos, fiquei parado e me tornei sedentário. Até o dia em que recebi uma proposta para nadar no Defer, com os colegas de trabalho. Todos acabaram desistindo, mas eu sigo até hoje.”

O Departamento de Educação Física, Esportes e Recreação (Defer) do Distrito Federal oferece atividades esportivas e aquáticas, como natação, no Complexo Aquático Cláudio Coutinho, e também competições para todas as idades, incluindo a categoria Master. Foi em uma dessas que Nilo iniciou sua carreira como atleta. “Na minha primeira competição, subestimei os 400 metros que precisaria nadar e foi uma maratona para conseguir acabar. No fim, peguei gosto pela natação. Este ano, em novembro, completo 30 anos nessa jornada.”

Ele relembra que, inicialmente, seu objetivo era ter mais saúde, mas, atualmente, almeja o pódio em provas nas piscinas e em águas abertas. “Competir naturalmente traz saúde, e a parte estética também é consequência, mas estar entre os melhores e levar a medalha é uma ótima sensação.”

Agora aposentado, ele consegue se dedicar completamente ao esporte e não deixa a idade frear seus sonhos. “Acho que a maioria das pessoas sonha com a travessia do Canal da Mancha e eu também, mas é distante por causa do custo e da temperatura da água. Tenho vontade também de completar a prova do Leme ao Pontal, no Rio de Janeiro, com a distância de 36 quilômetros. Já tentei fazê-la, mas no quilômetro 30 sofri com a temperatura da água e desisti. Mas um dia vou completá-la.”

O início

Nessa ótica, para as pessoas que desejam sair do sedentarismo, como Nilo, para adentrar o mundo esportivo, David lembra que o processo deve ser gradual. “A musculação é uma das modalidades mais seguras e completas. O grande diferencial é que conseguimos controlar carga, intensidade e amplitude dos movimentos, além de adaptar os exercícios para diferentes idades e limitações. Quando bem orientada, ela fortalece músculos, articulações e ossos e pode contribuir muito para a prevenção de lesões e para a qualidade de vida.”

Essa transição reanima os músculos e permite uma memória motora que facilita a execução de vários esportes. “No início, é comum existir mais dificuldade de coordenação e controle dos exercícios. As principais regiões que costumam apresentar queixas são joelhos, ombros e a região lombar. Para evitar lesões, é fundamental procurar a orientação de um profissional, aprender a técnica correta e evoluir carga e intensidade de forma gradual”, finaliza David.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

Pela 1ª vez em Brasília, a dupla que une a Música com Humor e diverte milhões em todo o Brasil! 16+

EDU KRIEGER NATALIA VOSS

Versos e Versões
A vida em paródias

26 SET
SÁB. 21h

27 SET
DOM. 20h

VENDAS:

Ingressos: R\$60 a R\$80

www.ingressosvirtual.com.br

☎ 61 98144-1514

**TEATRO DOS
BANCÁRIOS**
BRASÍLIA-DF

PRODUÇÃO

HAJALUME
PRODUÇÕES

Ra
Midia
GRÁFICA E OUTDOOR
61 99225-6817

REINHO PIZZAS
DELIVERY

APOIO CULTURAL

**CORREIO
BRAZILIENSE**

**Teatro dos
Bancários**

**via
saté
lite**
Sindicato dos Bancários
Eqp 314/15 - Asa Sul

REALIZAÇÃO

KIRO
ARTES

