

# “VOCÊ TAMBÉM PODE TER UM BELO CORPO”

Cap PAULO JOSÉ ABREU DE AN-  
DRADE — Inspetor da EsEFE

Freqüentemente são os professores de educação física, médicos, massagistas e fisioterapeutas, instados por diversas pessoas queixando-se de seus corpos ávidos, por uma fórmula milagrosa que os ponha em igualdade com os demais, de linhas harmoniosas e apolíneas. Em grande parte pessoas mal orientadas, lançando-se num afã final de desespero. Frases como estas são comumente ouvidas de homens e mulheres:

- “Meu vizinho fez um regime e emagreceu 10 quilos. Vou seguir sua dieta.”
- “Fiz uma dieta durante tantos meses e o máximo que consegui, foi ficar muito nervosa.”
- “Emagreci bastante, mas fiquei muito flácida.”
- “Meus ombros são muito estreitos.”
- “Parei de beber cerveja, mas olhe o que restou.” (e apalpa a grossa camada adiposa envolvendo a cintura).
- “Minhas pernas são muito finas e e fracas.”
- “Corro todo dia no método de Cooper e não emagreço.”



... e apalpa a grossa camada  
adiposa envolvendo a cintura...

Estas e outras frases, inundam diariamente os consultórios médicos, clubes desportivos, praias e reuniões de amigos.

Contudo, não há fórmulas mágicas, pois se as houvesse, alguém já estaria bem rico com elas. O número de pessoas com excesso de peso no mundo, segundo estatísticas norte-americanas, aumenta consideravel-



O belo corpo.  
Davi de Miguel Ângelo

mente, e os comprometimentos não são somente estéticos, mas também fisiológicos. O aumento da taxa de colesterol (gordura no sangue) provoca acidentes cardio-vasculares graves. A gordura vai se acumulando nas paredes dos vasos sanguíneos, formando dosados, e originando obstruções (tromboses).

Temos que ter em mente que cada organismo vivo é uma individualidade, portanto, se comporta de forma peculiar, seguindo, é claro, na linha de normalidade, porém, reagindo à sua própria maneira, constituindo seus próprios fenômenos. Seguir o regime (ou dieta), medicação ou mesmo métodos ginásticos de outros, é muitas vezes um expediente bastante arriscado. Nossas condições orgânicas, são outras e o organismo pode responder de forma indesejável. Assim, todos precisamos ter a consciência de que um corpo bem estruturado é aquele que, estando psíquica e fisiologicamente sadio, é orientado em uma correta manutenção de seus mecanismos.

Já havia na Grécia Antiga a conceituação do homem integral. Deveria apresentar-se sob quatro aspectos: físico, fisiológico, moral e intelectual. Este legado transcendeu os séculos atingindo os cultores do Renascimento, tendo no italiano Vittorio de Rambaldoni (Vittorino da Feltre) encontrado um forte defensor, abordando tais conceitos a partir de tenra idade escolar. Fundou uma escola, **La Giocosa de Mantova** (A Casa Alegre) e conduziu seus alunos ao ideal do homem integral.

Quando do advento dos modernos métodos de Educação Física, fins do século XVIII e suas evoluções até nossos dias, procurou-se em todos eles obter-se aquela máxima de desenvolvimento, cientes estavam seus instituidores de sua importância.

Mas cabe-nos agora mostrar, ou orientar por uma senda que conduza ao objetivo certo. Gradativamente, a partir da Revolução Industrial, tem o homem se afastado das atividades naturais, isto com graves efeitos sobre seu comportamento físico e respostas orgânicas. O fato vem num crescendo alarmante, comprovado pelo acentuado número de cardiopatias registradas em todo mundo, percentual maior de “causa mortis” na humanidade. O quadro se torna pior ainda quando se sabe da enorme gama de casos ocorridos em decorrência da pobreza em trabalhos físicos, envolvido que foi o homem pelas tarefas tecnicistas e ao sedentarismo por elas imprimido.

Se analisarmos o homem sob o aspecto puramente morfo-fisiológico, apartando-o de sua inteligência e transportando-o ao seu primitivismo, vamos contemplar um **animal** com um somatório de potencialidades não encontradas em outro qualquer. E estas potencialidades foram nossa herança, legado tantas vezes desprezado, e de tal modo esquecido a ponto de não nos apercebermos de sua existência. Se então a este animal, acrescentarmos a inteligência de que foi dotado, é nos inconcebível aceitar o abandono de suas condições superiores, para entender um auto-terminio lento e compassado, através dos séculos.

Precisamos todos reagir a isto, conscientizando-nos de que ter um belo corpo não é um ato de mera vaidade ou exibição, mas produto de uma vida sadia, física, fisiológica, moral, intelectual e social. Os dois primeiros fatores nos interessam agora mais de perto.

Ora, quando alguém procura um médico — nutricionista, metabologista, etc. — ou professor de educação física, ou até mesmo um amigo que possa aconselhá-lo é porque já se sente fora dos padrões de estética vigentes, embora seu crivo crítico sempre atenua o quadro da realidade. A orientação em qualquer caso deve ser apenas uma:

— o primeiro passo será **sempre** um médico. Este avaliará as condições de higidez de seu organismo, dando a linha mestra a ser seguida. Um ou mais elementos, abaixo enunciados, formarão os elos da cadeia em busca de um belo corpo.

— Nutricionista, metabologista ou dietista, analisa o comportamento dos mecanismos internos de absorção (catabolismo) e excreção (anabolismo) “O Metabolismo”. Serão balanceados o tipo de atividade física do

cotidiano com a quantidade e tipo de alimentação em igual período. Da comparação entre o gasto energético diário com a quantidade de calorias absorvida pelo organismo, se pode chegar a um dado ideal (naturalmente individual). Tem-se então a dieta balanceada, bastante alardeada e fonte de interpretação errônea. Comumente, se ouve falar em "dietas" caseiras por redução, ora na quantidade, ora na qualidade dos alimentos, pontos de partida para estados de carência e debilidades e de conseqüências até desastrosas. Balancear, como foi exposto, é comparar, é mais que medir as manifestações do organismo, é também senti-las.

— Laboratório de Análises Clínicas, outro elo igualmente importante. Os exames aí realizados (fezes, urina, eletroforese das proteínas, controle da insulina, dosagem de eletrólitos, catabolismo protéico, e outros), propostos pelo médico, vão detetar qualquer anormalidade no metabolismo. Grosseiramente comparado, de nada adiantaria administrarmos gasolina de maior octanagem a um automóvel cujo carburador não estivesse com ele regulado.

O organismo para reagir corretamente necessita estar em condições perfeitas.

— O Professor de Educação Física; seu trabalho só pode iniciar depois de os dois estágios anteriores terem sido percorrido. Tem ele nas mãos um corpo são.

Extraem-se os dados biométricos (alguns trazidos em ficha médica), perímetros, altura (se necessário), peso, conformação biotipológica. Todas as recomendações emitidas pelo médico serão criteriosamente obedecidas. O Professor deve sentir-se o artesão ante uma obra divina. O grande recurso de que dispõe é a imensa massa muscular moldável gradativamente, acrescentando e definindo, criando harmonia nas formas. O belo corpo não é somente aquele recoberto de espessas camadas de músculos, é ainda o que mantém simetria e proporcionalidade entre seus componentes. Uma observação morfológica mostrará o método glnástico a utilizar. Um trabalho com cargas contínuas (por exemplo o Método de Cooper de corrida), melhorará após algum tempo a condição cardio-vascular e respiratória, e naturalmente beneficiará os músculos dos membros inferiores. Exercícios de fundo halterofílico, outrora tão combatidos e atualmente controlados cientificamente, são fracos no tocante ao desenvolvimento das grandes funções aludidas, mas a trilha mais rápida para uma hipertrofia e definição musculares. E assim, outros métodos poderiam ser observados.

— Dermatologista, seria o caso para dietas em que o emagrecimento

requerido seria de grande monta, e exigisse uma análise de textura da pele.

— Cirurgião Plástico, igualmente para casos de associação com recursos anteriormente descritos, em que houvesse a necessidade da extirpação com fins estéticos de grandes camadas adiposas e a conseqüente reconstrução da pele.

— Massagista, agindo em estreita ligação com o médico e professor de educação física (ou cinesista), seria um coadjuvante importante no processo. A massagem estética atua destruindo as camadas adiposas ou nódulos de celulite, absorvíveis e excretados pelo organismo.

— Fisioterapeuta, lançaria mão dos meios normalmente não utilizados pelo massagista. Meios elétricos (corrente farádica), forno de Bier, aplicação de parafina e outros.

A primeira vista pode tudo parecer confuso. Não quando o primeiro passo for certo. Seu médico lhe dirá quais os elos da cadeia que lhe inte-

ressarão. Se o seu problema for adiposidade generalizada, ou localizada, se uma desproporção entre o desenvolvimento muscular dos membros, se uma assimetria entre segmentos anatômicos, se uma necessidade de opor-se a um cotidiano preso a uma cadeira, se prevenção de uma cardiopatia, **haverá sempre uma solução**, mais rápida quanto mais depressa enfrentá-la, de desembolso financeiro em proporção direta ao tempo em que seu corpo foi abandonado. Não há limites de idade ou sexo. O velho chavão popular se faz lembrar:

— "Nunca é tarde para se começar". Comece hoje mesmo.

Tenha em mente que não foi inventada ainda a forma milagrosa. O milagre pertence apenas ao Criador, dotando-nos de um corpo perfeito, Irreproduzível, até os nossos dias. E o homem insiste em deturpá-lo aliando-o de suas características. A luta pela eugenia é de todos nós. Também podemos ter um belo corpo.

**SUPER  
DIETA  
EM 7  
DIAS**

**COMECE  
AGORA!**

MACROBIÓTICA

*entre na onda*

**Sauna**

ESBELTO  
E ELEGANTE

**ACABE  
COM A  
CELULITE**

**GINÁSTICA  
E BELEZA**

**MÚSCULOS FORTES**

Se você tem pressa

em se livrar do

excesso de peso,

esta é a maneira mais

rápida e segura.

As

**F**ormulas



ilagrosa