

Jogos infantis contra a obesidade

Bexigas, bolas, petecas e jogos de criança. Com esse "arsenal" o professor de educação física e personal trainer Alexandre Menegaz vem realizando uma proeza: fazer pessoas obesas praticarem atividades físicas. E com prazer. "Em geral, os obesos não gostam de se exercitar porque se sentem incapazes", diz Menegaz. "Eles são motivo de chacota e sofrem discriminação. Têm vergonha, por exemplo, de se inscreverem numa academia."

Desde 1994, no entanto, graças ao trabalho desenvolvido pelo professor no Hospital das Clínicas de São Paulo, os obesos estão entrando em forma e se divertindo com as aulas de ginástica. "Utilizo bolinhas de tênis, petecas e bexigas para realizar o trabalho corporal com os pacientes e fazê-los se exercitarem sem

perceber", conta ele.

A prática dura uma hora e é feita uma vez por semana. Menegaz diz que os acessórios são usados pelos praticantes para explorar o corpo. As bolinhas e as bexigas, por exemplo, são "jogadas" com os pés, mãos, coxas e braços para que se desenvolva a consciência corporal. Os exercícios também podem ser feitos em duplas ou em trios.

A primeira aula é diferente das demais. Dura cerca de 20 minutos apenas para que a pessoa se acostume gradualmente com o trabalho físico. "É o momento para mobilizá-la", diz Menegaz. Nessa aula, o professor enfatiza o caminhar. "É uma atividade corriqueira, mas poucos caminham com consciência", conta. "Digo para prestarem atenção no próprio corpo, na respiração e nos

pontos de tensão. Além de manterem a coluna ereta e a cabeça erguida."

Esse trabalho, assim como o das "brincadeiras" com bolas e bexigas, quebra a resistência para a atividade física e desperta a consciência corporal dos obesos. Com isso, eles se tornam mais aptos a identificar e mudarem o que lhes desagrada.

O personal trainer revela que, por conta dos exercícios, uma de suas alunas passou a reparar numa árvore perto de casa. "Ela mora há mais de vinte anos no local, mas nunca havia notado a árvore porque andava de cabeça baixa", relata Menegaz.

A prática faz parte de um projeto do Instituto de Psiquiatria do hospital para atendimento de pessoas obesas. Os interessados passam, em primeiro lugar, por

uma triagem.

Para participarem do programa eles devem ter de 20 a 50 anos, não estar tomando algum medicamento inibidor do apetite e possuir um Índice de Massa Corpórea (IMC) entre 30 e 40 (indica obesidade). Esse número é obtido dividindo-se o peso pela medida da altura da pessoa elevada ao quadrado (²). Em média, os pacientes pesam por volta de 100 quilos.

Alexandre Menegaz calcula que cerca de 300 pessoas já tenham passado pelo projeto que dura 12 semanas a cada grupo (de 20 pessoas, em média).

Além da atividade física, elas participam de psicoterapia em grupo, aulas de biodança (um tipo de terapia corporal) e dança do ventre e recebem orientação nutricional.