

O executivo sua para manter a forma

NINA HAO SOARES
SÃO PAULO

O sedentarismo e o pavor pelas doenças cardíacas estão fazendo com que muitos executivos antecipem o início de suas agendas diárias — muitos dão a largada às 4 horas da madrugada — para a prática de algum exercício físico, como corrida, natação, bicicleta, entre outros.

Sérgio Borejo, diretor financeiro do BankBoston, começa sua rotina de exercícios às 4h45 da manhã. Segundas, quartas e sextas-feiras, faz corrida acompanhada de natação e nas terças e quinta-feiras pratica bicicleta. Conta que vai à academia de vez em quando mas, na maioria das vezes, prefere praticar sua maratona física a céu aberto — USP e Parque do Ibirapuera — com a ajuda do preparador físico Marcos Paulo Reis.

Borejo diz que começou a praticar atividades físicas em 1995 com o Programa Runners Club — grupo de corredores — implantado pelo BankBoston.



Nuno Cobra

“Iniciei no programa meio-descrente mas, como estava num momento que eu engordava muito, resolvi fazer algo em prol de minha saúde física. Em pouco tempo, comecei a ver os resultados positivos não só em meu corpo, mas também em minha saúde, além de poder ficar muito mais tempo à noite com minha família”.

Já para a vice-presidente da agência In Voice, Paula Zandomeni, a falta de tempo durante o dia, devido a várias reuniões com os seus clientes e compromissos em geral, fez com que ela elegesse o período da noite para fazer exercícios. “Faço caminhada três vezes por semana e nos dois dias restantes pulo corda”, explica sua agenda a executiva.

O preparador físico, Nuno Cobra, formado pela Escola de Educação Física de São Carlos e pós-graduado pela Universidade de São Paulo (USP), já treinou vários atletas famosos como o tricampeão de Fórmula-1 Ayrton Senna e outros pilotos, como Mika Hakkinen e Rubens Barrichello, entre muitos famosos, e faz alerta

para os perigos de uma vida sedentária, filosofando sobre a própria origem humana.

Insiste que exercícios físicos regulares ainda são a chave de uma vida saudável para pessoas de todas as idades, e um dos maiores benefícios que eles trazem quando feitos regularmente é o controle do peso e a possibilidade de uma vida saudável.

ANIMAIS EM MOVIMENTO

Cobra lembra que o homem tem que se entender um animal do movimento e levar em conta que todos os humanos caminham gentilmente sobre a superfície da terra há mais de 3 milhões de anos.

“Por isso, não podemos prescindir do movimento, que é nossa essência, sob pena de adquirir algum tipo de enfermidade. A doença (não-hereditária e congênita) na verdade não existe uma vez que a ciência deu a esse tipo de desequilíbrio o nome de “doença adquirida”, isto é, cabe a cada um a responsabilidade de adquirir sua doença”, define Nuno Cobra.

Ele ressalta que o movimento tem uma importância fundamental na vida das pessoas e a falta de tempo não pode ser motivo para o sedentarismo, uma vez que não existe vida



“com exuberância, entusiasmo e energia” sem movimento. “Mas, se você ainda não se emociona com você mesmo, acha que não vence ou que não vale a pena ter um tempo só para você, uma hora que seja por dia, comece a fazer alguma coisa dentro desse modelo de vida que você tem para mais tarde se entusiasmar e se apaixonar por você mesmo e finalmente conseguir colocar você dentro de sua agenda”, ressalta.

Alerta, também, para o fato

Ex-preparador de Senna recomenda, na falta de tempo, caminhar perto do trabalho e usar escada em vez do elevador

de que se o executivo é uma dessa pessoas que não consegue encontrar tempo para si próprio, que tente ao menos deixar seu carro em um estacionamento — a não menos de uns 400 metros de seu escritório — e percorra a pé esse trajeto. Sugere também que se busque usar a escada em vez do elevador e aproveite todas as oportunidades que o dia-a-dia oferece para fazer o mús-

culo cardíaco ser estimulado.

“Dê um pouco de alegria a todo o seu aparelho cardiovascular se movimentando durante o seu dia-a-dia cheio de lutas e desafios. É importante entender que esse movimento sem excessos e agradável é que vai fazer a diferença daqui a 20 ou 30 anos. Ou você chega aos seus 70 anos em pleno vigor, ou chega lá imprestável, se chegar”, provoca Cobra.

Ele diz que a idade “não existe” e ficar velho é apenas uma opção. “Lembre-se finalmente que, em qualquer momento de sua vida, você pode resgatar a sua juventude, só precisa perceber que nesse mundo você não é uma alma andante. Corpo é o que você é e ele é seu maior patrimônio e tudo que você tem nessa breve passagem pela vida. Por isso, cuide dele com a maior atenção”, sugere.

Começar com um programa leve de exercícios, segundo Nuno Cobra, é o ideal; eles devem ser praticados de três a quatro vezes por semana. A atividade física serve como escudo para doenças como diabetes, artrite, hipertensão, câncer, osteoporose e depressão. Além disso, é um excelente antídoto para o estresse.