



Insira a atividade física na sua rotina

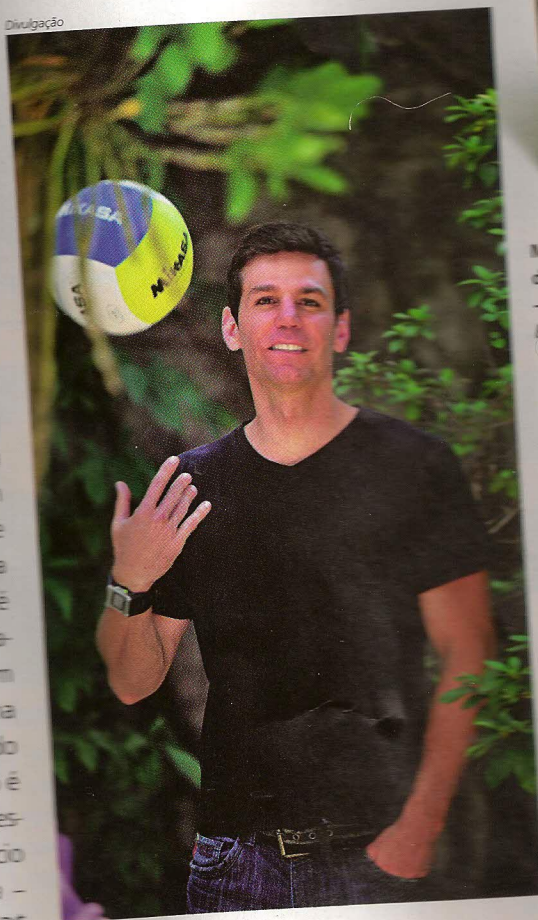
Sem receita mágica, para o preparador físico Márcio Atalla é preciso ter meta e disciplina para cumprir um programa de exercícios

O clima quente, os dias ensolarados e as frequentes idas à praia ou à piscina ajudam a motivar as pessoas para a prática de exercícios físicos. Por isso, com a chegada do fim do verão é comum que muitos abandonem as atividades. Para que isso não aconteça, não tem jeito, é preciso deixar a preguiça de lado e estabelecer os exercícios como uma meta em sua vida e, se preciso, vê-la como uma obrigação. "Nosso corpo necessita do movimento para funcionar bem, então é preciso pensar que é para a saúde mesmo", explica o preparador físico Márcio Atalla, coautor do livro *Medida Certa - Como Chegamos Lá* (Editora Globo, R\$ 34,90). Márcio ficou conhecido por ser o responsável pela preparação física durante o quadro *Medida Certa*, exibido no programa *Fantástico da Rede Globo*.

Mas não é preciso se desesperar, pois essa sensação de "obrigação" não irá durar para sempre. "O corpo que não está acostumado a se exercitar sofre com isso, no início é mesmo difícil, incômodo. Depois de pelo menos três meses, todos os benefícios da atividade física já fazem esse quadro mudar totalmente e o corpo começa a 'pedir' pelo exercício. O tempo se encarrega de fazer essa obrigação virar algo prazeroso, fundamental, enfim, um hábito que não perdemos jamais."

E para quem quer recomeçar ou

Divulgação



Márcio Atalla é coautor do livro *Medida Certa - Como Chegamos Lá*. Editora Globo, R\$ 34,90

"MINHA DICA PARA QUEM VAI COMEÇAR A PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS É ESTABELECER HORÁRIOS, NÃO DEIXAR COMO ÚLTIMA 'PRIORIDADE' NO SEU CHECKLIST."

começar uma rotina de exercícios, Márcio explica que o primeiro passo é ter vontade e estar disposto. "Minha dica para quem vai começar a praticar atividades físicas é ter uma programação, estabelecer horários para fazer os treinos, procurar se programar semanalmente, com antecedência, para não deixar como última 'prioridade' no seu checklist", aconselha. É fundamental também optar por uma atividade que goste, por isso, tente diversas modalidades até encontrar uma que lhe seja prazerosa, isso irá facilitar a inserção dessa atividade na sua rotina.

O preparador físico aconselha

que o treino seja dividido entre atividades de musculação e as aeróbicas. "É fundamental entender que uma atividade promove benefícios totalmente diferentes da outra. Musculação é para ganhar massa muscular, mas não é a única opção. Pode ser também o pilates, a ginástica funcional, ginástica localizada e outras. E tanto o ganho de massa muscular como a atividade aeróbica são extremamente importantes." Para finalizar, Márcio orienta a realização de treinos semanais de pelo menos 150 minutos, divididos preferencialmente em cinco dias, conforme indicação da Organização Mundial da Saúde. ●