



A Conscientização do Homem para o Exercício Físico

Cel Med Apuleu Brum Rego Vieira

A Instituição de um programa de educação física ocupa, à época presente, um lugar predominante, tanto a nível de estudo e pesquisa como a nível da vida cotidiana de milhões de pessoas.

Dentro do objetivo de educação física existe uma matéria fundamental que é a Cinesilogia. O conhecimento dessa ciência tem grande valor para o desenvolvimento normal do organismo humano.

O aprimoramento físico do homem tem por finalidade a boa estruturação do corpo humano, aumentando ou melhorando sua capacidade vital, corrigindo sua aparência física, sanando possíveis deformidades congênitas ou adquiridas, tudo isto com o emprego de orientação científica particularizada.

Temos que admitir, como relata John M. Henry: "Às vezes é bom acreditar na evolução e pensar que o homem não está concluído".

Assim como todo agrupamento humano é heterogêneo, também o próprio homem é um conjunto desigual, constituído de órgãos e músculos em constante interação. Essa razão determina a necessidade de uma observação minuciosa e completa de seus movimentos coordenados, que traduzem a sua normalidade ou as suas deformidades, que só poderão ser descobertas por estudo técnico especializado de cinesilogia.

O sistema locomotor tem papel preponderante na educação física, sendo de aspecto relevante na vida do homem comum e,

especialmente, na daqueles que se dedicam ao desporto.

O estudo da normalidade locomotora e de suas distorções reveste-se de uma importância incomensurável, exigindo um planeamento detalhado para a prática de Educação Física. Tal execução terá de ser amparada em bases médicas que se enquadram nas regras da Cinesiologia, ciência esta que estuda toda a gama de fatores que correlacionam os movimentos, coordenam os métodos de exercícios físicos e, obviamente, colocam a prática do esporte em patamar científico.

O desempenho exato e profundo dos treinamentos físicos necessita de pessoal habilitado, instruído e capacitado para o ensino dos vários desportos. A experiência demonstra que os esportes, nos quais se aplica esta técnica correta e fisiológica, provocam resultados repletos de benefícios. Com isso, o indivíduo e, conseqüentemente, a comunidade acabam obtendo excelentes resultados mediante o aprimoramento do vigor físico.

Os êxitos esportivos conduzem à ampliação dos esforços, visando ao melhor desempenho atlético. A rivalidade e a competitividade desencadeiam um acirramento de ânimos, cada vez mais desigual, nas vantagens econômicas e sociais que os sucessos desportivos proporcionam.

A conscientização sobre a validade do emprego da educação física está em permanente crescimento na sociedade. Segundo a opinião do Professor Cooper: "É necessária, importante e fundamental, no estágio técnico, a observação dos rígidos métodos de preparação, adequando-os aos meios e pessoas, para torná-los eficientes". A probabilidade da existência de problema cardíaco, por exemplo, entre pessoas menos ativas, é duas vezes maior do que entre indivíduos mais atuantes.

A fuga ao sedentarismo está se tornando uma constante no pensamento das pessoas. A noção da prática física, em especial os exercícios aeróbicos, leva o indivíduo para um melhor performance.

Na relação perda-benefício, os exercícios físicos mostram uma verdade incontestável, pois com a melhora da rigidez física há, sempre, um ganho no que se refere à diminuição do risco da incidência de patologias cardíovasculares. Também, o fumo, fator de agravamento dessas patologias, tem seu consumo diminuído, à medida que o indivíduo se engaja à atividade atlética. Dessa forma, os praticantes de esportes como natação, corrida, etc, apresentam resultados bem satisfatórios após os exercícios e têm uma tendência a deixar de fumar. Isto é, acabam incorporando uma nova filosofia de vida. A ginástica traz, ainda, uma grande vantagem, porque atua diretamente na redução da tensão.

Ter sempre em mente que o imprescindível é permanecer com o compromisso de se exercitar regularmente, é meta de toda pessoa cuja profissão a obriga a uma vida sedentária.

O indivíduo que não realiza exercício há algum tempo, deve iniciar uma preparação física comedidamente. Tal conduta vai aumentando, aos poucos, sua resistência. Uma prévia consulta médica, torna-se imperativa.

Existe um consenso de que exercícios praticados, com regularidade, produzem vantagens a longo e a curto prazo para todos. Participar de um programa de educação física é a obrigação maior de todo cidadão consciente de suas responsabilidades. O despertar para este planeamento contribui para o fortalecimento do homem. Preparado fisicamente, terá condições de enfrentar todas as situações que lhe geram "stress".

É necessário que todo o empenho seja feito para, satisfatoriamente, aperfeiçoar a qualidade de vida. O conhecimento técnico e científico constitui o desígnio, para que haja uma força propulsora adequada, no desenvolvimento do ser humano.

Assim, o estabelecimento de uma programação de educação física visa à otimização do homem, com o propósito de capacitá-lo, assegurando-lhe maior bem-estar. ■