

MOVIMENTE-SE!

Nesta edição, a seção Reconectar trouxe entrevista em dose dupla! Falamos com a Dra Desire Coelho e com a Dra Paula Costa Teixeira sobre a prática de exercícios físicos de maneira prazerosa e sustentável e sobre o *Exercício Intuitivo*.

Entrevista por Gricia Grazielle Oliveira Souza,
Graduanda em Nutrição (FSP/USP)

Assim como a alimentação, a prática de exercícios físicos é essencial para o bem estar e qualidade de vida das pessoas. A prática de exercícios pode e deve ser prazerosa e sustentável! Descubra aqui como se exercitar de maneira saudável para seu corpo e mente e como criar novas conexões consigo mesmo e com o ambiente a sua volta através da prática de exercícios físicos. Depois da leitura, movimente-se!

• Exercício físico, prazer e saúde

Revista Sustentarea (RS): Desire, existem potenciais benefícios com a prática de exercícios físicos em ambientes naturais (parques, serras, praias) ao invés do uso de academias ou locais fechados?

Desire Coelho (DC): A prática de exercícios em ambientes externos tem muitos benefícios! Hoje, já se sabe que o contato com a natureza, por si só, tem a capacidade de diminuir cortisol - que é o hormônio do estresse - e aumentar o hormônio do bem estar - a serotonina, que é um relaxante natural e faz muito bem. Então esses ambientes naturais tem um efeito benéfico adicional à prática de atividade física. Isso é importante porque poucas pessoas gostam, de fato, de praticar atividade física em academia ou lugares fechados, então quando existe a possibilidade de realizar os exercícios em ambientes abertos, em contato com a natureza, é maravilhoso!

RS: Como as pessoas podem identificar que sua prática de exercício físico está ultrapassando os limites da busca por saúde e se tornando prejudicial?

DC: Os limites que a pessoa pode identificar quando está fazendo exercício de modo exacerbado é quando começa a ter prejuízos físicos, emocionais e sociais com essa prática.

Por exemplo, se no dia em que a pessoa não treina ela se sente triste consigo mesma e fica se cobrando, pensa que foi um dia perdido, ou regula a alimentação para compensar a falta do treino (“Já que eu não treinei, então não vou poder comer igual comeria normalmente”) e outras atitudes semelhantes, então esses são indícios de que a prática de exercícios físicos está trazendo prejuízos. Outro aspecto importante é o surgimento de lesões físicas recorrentes, isso significa que essa prática de exercícios está inadequada em quantidade ou em intensidade. Esses são aspectos importantes que as pessoas precisam ficar atentas no dia a dia para perceber o quanto essa prática está trazendo efeitos positivos ou se está sendo feita de modo inadequado, trazendo efeitos negativos. A atividade física como um todo é fundamental para a saúde, mas tem que ser realizada de maneira a trazer leveza e bem estar para a vida da pessoa; a gente sabe que o nosso corpo é adaptado pra fazer atividade física e o sedentarismo é sim um estado “pré-doente”, mas acima de tudo a prática de atividades físicas deve ser feita com equilíbrio, entendendo as preferências do indivíduo e não deve ter caráter punitivo - “precisa fazer exercícios porque comeu algo ou porque não comeu, ou porque precisa fazer determinado treino para ter saúde”

RS: Você pode nos dar sugestões para que a prática de exercícios físicos seja prazerosa continuamente?

DC: Para que a atividade física seja prazerosa é importante que a pessoa pense sobre as coisas que sempre gostou de fazer na vida, isso significa sair do modelo de musculação e corrida e pensar que, por exemplo, ela gostava de dançar quando era mais nova ou era uma pessoa que sempre preferia jogar basquete ou outros esportes coletivos (vôlei, futebol, futsal, etc.) - nesse caso, o indivíduo deve procurar clubes específicos ou Sesc ou clubes de bairro que tenham esses tipos de atividades, para que então possa realizar esses exercícios que lhe trazem satisfação. Em suma, para que a

atividade física seja sustentável e duradoura tem que haver prazer! Seja a dança, caminhada com amigos, jogos coletivos, etc., o importante é que a pessoa goste da atividade que está realizando. Quando fazemos alguma atividade física em que reconhecemos aspectos prazerosos para nossa saúde e corpo, tendemos a ter uma resposta bem melhor ao exercício e isso estimula a prática continuada. Ao contrário, quando fazemos exercícios de maneira punitiva, para compensar uma refeição em que houve um pouco de exagero, etc., aumenta a chance de abandono da atividade ou também corre-se o risco do indivíduo querer se “premiar” com algo após o exercício, já que o mesmo foi feito de forma punitiva.

Desire Coelho, Doutora em Ciências pelo Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo (USP), Mestre em Educação Física pela Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (USP). Especialista em Transtornos Alimentares pelo AMBULIM no Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP. Co-Autora do livro "A Dieta Ideal".



• Exercício intuitivo

(RS): Paula, pode nos contar o que é o exercício intuitivo?

Paula Costa Teixeira (PCT): É uma abordagem que visa desenvolver uma atitude gentil, respeitosa, com atenção plena ao movimento do corpo. Se a mente estiver integrada ao corpo durante o momento do exercício, torna-se mais possível senti-lo e dosar sabiamente a quantidade e intensidade de movimento. O termo foi inspirado no conceito de comer intuitivo, proposto pelas nutricionistas Evelyn Tribole e Elyse Resch. Elas desenvolveram 10 princípios para restabelecer a conexão com o corpo, e reconhecer os sinais de fome, apetite e saciedade. E dentre os princípios, um deles sugere o foco da prática do exercício físico no autocuidado, no prazer, a fim de desvincular exercício de dietas restritivas.

O exercício intuitivo surge também para conscientizar sobre a importância de prevenir a prática de exercício disfuncional, muito comum em quadros de doenças psiquiátricas relacionadas a comida e corpo.

(RS): A prática do exercício intuitivo inclui atividades que possibilitem maior conexão com a natureza?

(PCT): A prática do exercício físico na abordagem intuitiva inclui sim ter contato com a natureza porque explora-se muito a capacidade de trazer a percepção do que os sentidos captam, então o sistema nervoso é trabalhado a partir disso para despertar algumas sinapses e favorecer a neuroplasticidade do cérebro e das ramificações, então é interessante sim realizar atividades que incluam o contato com a natureza, como caminhadas, corrida e até alguns esportes, porque dentro da abordagem do exercício intuitivo a premissa que a pessoa consiga encontrar um exercício físico, uma prática de movimento em que a pessoa tenha prazer/satisfação em realizar. E nesse sentido pode ser que para determinados indivíduos práticas ao ar livre farão mais sentido do que atividades em locais fechados. Mas, não significa que o exercício intuitivo só vai acontecer dessa forma, tem algumas práticas de mindful movement e mindful exercise que convém ser em contato com a natureza, já o exercício intuitivo está mais relacionado a uma atitude perante o exercício independente do local.

“O exercício intuitivo tem a premissa de fazer com que a pessoa dose a quantidade de exercício que irá oferecer ao corpo, respeitando todas as informações que o corpo está mostrando e que irá impactar no desempenho, por exemplo, desgaste físico, emocional e mental vivido no dia, ou ainda a qualidade do sono e da alimentação.

(RS): Qual a visão acerca do “ser no mundo” e da relação com o corpo é esperada a partir da prática do exercício intuitivo?

(PCT): A partir da prática do exercício físico intuitivo, a pessoa que se permite viver essa experiência é convidada a perceber o exercício físico como uma forma de cultivar virtudes e estabelecer uma relação com o corpo e com a mente de forma equilibrada. Outro convite que essa abordagem faz para o praticante é de tornar o momento do exercício físico um momento de autocuidado e não de punição ao corpo, então a visão de “ser” dentro do exercício intuitivo, ao invés de “ter” e deixar que o ter sejam consequências naturais de uma prática regular e engajada é um dos pontos centrais dessa abordagem e, de acordo com relatos dos próprios praticantes, o momento do exercício físico intuitivo é o momento de cuidar do ser que habita dentro do corpo. Há uma frase atribuída ao filósofo grego Galeno que diz: “a prática de exercícios físicos para saúde altera a intensidade da respiração, dos batimentos cardíacos e também deleita a alma”, então essa abordagem favorece um campo de trabalho em que a pessoa irá se exercitar porque aquele é o momento em que ela vai cuidar de algo precioso que habita dentro dela, e o exercício irá proporcionar um relaxamento, extravasamento das tensões físicas e emocionais e reequilíbrio muscular também, fazendo com que a energia interna seja distribuída por todo o corpo. O exercício intuitivo tem também esse papel de fazer com que a relação da pessoa consigo, seus pensamentos e sentimentos estejam equilibrados, em harmonia, possibilitando uma percepção profunda de si mesmo, o que pode auxiliar, inclusive, em alguns processos terapêuticos (psicológicos, por exemplo).

No exercício intuitivo o praticante irá aprender a perceber o seu nível de energia para entregar no momento do exercício. E essa energia depende do estado físico, emocional e mental de cada um.

(RS): O exercício intuitivo é uma prática sustentável a longo prazo?

(PCT): Sim, o exercício intuitivo é uma abordagem que tem esse foco de tornar a prática de exercício físico sustentável. Se eu pratico exercício que me dá satisfação, prazer, que faz sentido na minha vida, então eu vou ter vontade de praticá-lo, vou esperar por esse momento em que vou praticar o exercício, e não vou lembrar do exercício apenas como uma obrigação. Quando a pessoa consegue encontrar o seu exercício intuitivo ela o fará com vontade, e com felicidade, será um momento pautado na satisfação e não na obrigação. Cada pessoa deve procurar, portanto, o exercício que mais lhe traz satisfação e que irá conseguir sustentar a prática constante do mesmo. Mas é importante estar sempre atento as motivações para o exercício físico, pois pode ser que a corrida seja o exercício escolhido, mas em algum momento a motivação para correr diminua ou deixe de existir, e nesse momento é necessário procurar alguma outra modalidade que traga satisfação, ou seja, há fases em que o exercício intuitivo de cada pessoa pode mudar. Outro ponto que é importante salientar é que o exercício intuitivo surge para que os praticantes estejam conscientes do nível de energia que elas têm para entregar no exercício, e esse nível de energia vem de acordo com a alimentação e com o que foi vivido naquele dia, por exemplo, se no trabalho está ocorrendo algo que demanda muito da parte emocional, física e mental do indivíduo isso irá impactar no desempenho dele no exercício, por conta do desgaste. Falta de sono também pode impactar. Então se a pessoa está de fato presente e com atenção plena ao exercício que está realizando irá perceber todas essas questões que estão impactando no seu exercício e poderá então, ajustar o tipo e intensidade da atividade a essas condições do momento.

Paula Costa Teixeira, é graduada em Educação Física (licenciatura plena) pelo Centro Universitário UniFMU (2005) e Doutora em Neurociências e Comportamento pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (2014). Especializada em teorias e técnicas para Cuidados Integrativos pela UNIFESP. É Idealizadora do Exercício Intuitivo Integrativo.

