



Saúde e Estética

A grande maioria das pessoas, sempre na mesma época do ano, entre Dezembro e Março, busca “desesperadamente” entrar em forma para o verão. Seja para perder uns “quilinhos indesejáveis”, voltar a vestir a aquela calça jeans que “insiste” em não servir mais.

Na busca incessante por resultados estéticos, muitos alunos passam horas nas academias, com o objetivo determinado de, em curtíssimo período de tempo, conseguir em alguns meses tudo aquilo que não obtiveram em resultados ao longo de 1 ano ou mais, sendo uma atitude completamente desesperada e muitas vezes inconsequente.

O fato deste movimento pela estética ser tão evidente e valorizado pela mídia, faz com que as pessoas mudem totalmente seus conceitos em relação à saúde e ao bem estar.

Vestir uma calça justa, expor um abdômen forte e definido, “desfilar” na praia e no shopping center com seus músculos tonificados e hipertrofiados parece ser mais importante que manter os níveis de colesterol e glicose aceitáveis, tornado-se uma preocupação secundária, se ainda assim for considerada.

O ideal para que todos os objetivos sejam alcançados, é que as pessoas mantenham a assiduidade durante a prática da atividade física em academias, parques, clubes, spas e piscinas, não apenas num certo período ou determinada época do ano. Mas que cultivem estes hábitos de maneira permanente, não apenas como um tratamento estético ou uma forma paliativa de enganar-se a si mesmo.

Acredito que as pessoas devam sim, buscar as suas metas e objetivos tanto faz se forem estéticos, salutareis ou terapêuticos. É importante que sejam realizados de forma equilibrada e coerente, sendo orientados por um profissional de Educação Física, devidamente formado, credenciado e capacitado, atingindo as expectativas do aluno não em apenas 1 mês, 3 meses ou em 1 ano, mas que sejam alcançados dia após dia, ao longo de uma vida, com dedicação, assiduidade e principalmente comprometimento com a alimentação. Fazendo isso, logo nos primeiros dias após iniciar uma atividade física, já podem ser notadas as seguintes transformações:

- **DIMINUIÇÃO DE DORES NO CORPO;**
- **MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA;**
- **CONTROLE DO STRESS.**



Estes benefícios as pessoas em sua volta podem até não perceber no início, mas certamente você estará trabalhando para que os resultados estéticos sejam o próximo objetivo a ser alcançado.

AUTOR: Christian Kux – CREF / 4 n° 009092-G/SP