

Nenhum animal desperdiça energia. Só o fazem atrás de alimento, sexo ou para escapar de predadores. O corpo humano é uma máquina desenhada para o movimento.

É dotado de dobradiças, músculos que formam alavancas capazes de deslocar o esqueleto em qualquer direção, ossos resistentes, ligamentos elásticos que amortecem choques e sistemas de alta complexidade para mobilizar energia, consumir oxigênio e manter a temperatura interna constante.

Em 6 milhões de anos, a seleção natural se encarregou de eliminar os portadores de características genéticas que dificultavam a movimentação necessária para ir atrás de alimentos, construir abrigos e fugir de predadores.

Se o corpo humano fosse projetado para os usos de hoje, para que pernas tão compridas e braços tão longos? Se é só para ir de um assento a outro, elas poderiam ter metade do comprimento. Se os braços servem apenas para alcançar o teclado do computador, para que antebraços? Seríamos anões de membros atrofiados, mas com um traseiro enorme, acolchoado, para nos dar conforto nas cadeiras.

A possibilidade de ganharmos a vida sem andar é aquisição dos últimos 50 anos. A disponibilidade de alimentos de qualidade acessíveis a grandes massas populacionais, mais recente ainda. A mesa farta e as comodidades em que viviam os nobres da Antiguidade estão ao alcance da classe média, em condições de higiene bem superiores.

Para quem já morou em cavernas, a adaptação a um meio com vacinas, saneamento básico, antibióticos, alimentação rica em nutrientes e tecnologia para fazer chegar em nossas mãos tudo de que necessitamos foi imediata. Em boa parte dos países, a expectativa de vida atingiu 70 anos, privilégio de poucos no tempo de nossos avós.

Os efeitos adversos desse estilo de vida, no entanto, não demoraram para surgir: sedentarismo, obesidade e seu cortejo nefasto: complicações cardiovasculares, diabetes, câncer, degenerações neurológicas, doenças reumáticas e muitas outras.

Se todos reconhecem que a atividade física faz bem para o organismo, por que ninguém se exercita com regularidade?

Por uma razão simples: descontadas as brincadeiras da infância, fase de aprendizado, nenhum animal desperdiça energia. Só o fazem atrás de alimento, sexo ou para escapar de predadores. Satisfeitas as três necessidades, permanecem em repouso até que uma delas volte a ser premente.

Vá ao zoológico. Você verá uma onça dando um pique para manter a forma? Um chimpanzé --com quem compartilhamos 99% de nossos genes-- correndo para perder a barriga?

É tão difícil abandonar a vida sedentária porque desperdiçar energia vai contra a natureza humana. Os planos para andar, correr ou ir à academia naufragam no dia seguinte sob o peso dos 6 milhões de anos de evolução, que desaba sobre nossos ombros.

Quando você ouvir alguém dizendo que pula da cama louco de disposição para o exercício, pode ter certeza: é mentira. Essa vontade pode nos visitar num sítio ou na praia com os amigos, na rotina diária jamais.

Digo por experiência própria. Há 20 anos corro maratonas, provas de 42 quilômetros que me obrigam a levantar às cinco e meia para treinar. Tenho tanta confiança na integridade de meu

caráter que fiz um trato comigo mesmo: ao acordar, só posso desistir de correr depois de vestir calção, camiseta e calçar o tênis.

Se me permitir tomar essa decisão deitado na cama, cada manhã terei uma desculpa. Não há limite para as justificativas que a preguiça é capaz de inventar nessa hora.

Ao contrário do que os treinadores preconizam, não faço alongamento antes, já saio correndo, única maneira de resistir ao ímpeto de voltar para a cama. O primeiro quilômetro é dominado por um pensamento recorrente: "Não há o que justifique um homem a passar pelo que estou passando".

Vencido esse martírio inicial, a corrida se torna suportável. Boa mesmo, só fica quando acaba. Nessa hora, a circulação inundada de endorfinas traz uma sensação de paz celestial, um barato igual ao de drogas que nunca experimentei.

Por isso, caro leitor, se você está à espera da chegada da disposição física para sair da vagabundagem em 2014, tire o cavalo da chuva: ela não virá. Praticar exercícios com regularidade exige disciplina militar, a mesma que você tem na hora de ir para o trabalho. **FON**

TE:

Drauzio Varella - FSP - 11/1/2014

Ai que preguiça