

Os benefícios que se podem retirar da atividade física já não têm necessidade de serem demonstrados: para ficarmos convencidos, basta um pouco de bom senso e ler alguns estudos médicos. Uma vez o teorema estabelecido, é só pôr tudo isso em prática. Ora, é aí que reside o busílis. Como será que nos poderemos libertar da canga de hábitos e preguiça que nos prende a cada dia que passa?

Regra Nº1: não pensar. Não nos questionarmos se nos apetece ir ao ginásio suar ou correr debaixo de chuva torrencial ou caminhar, quando durante o dia tantas coisas ficaram para traz e que vão ter de ser feitas quer queiramos quer não.

Se todas as manhãs nos perguntássemos se realmente é lícito e necessário realizar as inúmeras tarefas que a vida em sociedade implica, é de apostar que muitas delas seriam postas de parte. Se tal não acontece é que o homo socialis, (que, infelizmente, se está a transformar cada vez mais em homo-economicus) está sendo objeto de um condicionamento que lhe permite tomar um conjunto de decisões quotidianas de forma automática. O que proponho é que utilizemos esta faculdade de condicionamento em nosso benefício. Na verdade é ir praticar exercício físico tal como se faz a barba de manhã ou como se sai para o trabalho todos os dias, adotando um esquema de atividades preestabelecido, assemelhando-se com os mecanismos do reflexo condicionado.

Regra Nº2: optar por ser pragmático ao máximo: Exemplo: uma mãe de família com filhos pequenos, não há grande interesse que se inscreva num ginásio: nunca vai.. Mas paga sempre.

Ficará mais bem servida se comprar uma bicicleta fixa de apartamento.

Regra Nº3: tentar praticar, na medida do possível, a atividade de que se gosta mais ou, pelo menos, aquela que detestamos menos. Não tentar obrigar uma sereia a pedalar, nem imergir um hidrófobo.. O desporto deve permanecer uma atividade lúdica.

Todo esse suor, todas essas lágrimas e esse sangue, será que valem mesmo a pena (como diria Churchill)? Na realidade, a questão já não se põe verdadeiramente.. A atividade física permite um melhor controlo do peso, a redução do colesterol total com aumento relativo do bom colesterol (HDL), a regulação da taxa de glicemia, a diminuição dos riscos cardiovasculares, é uma excelente prevenção da osteoporose, uma influência protetora em relação a certos cancros (mama, cólon) e, de uma maneira geral, propicia um efeito apaziguante et anti stress.

Tantos benefícios evidentes convenceram-me há muito tempo. Sou adepto das atividades desportivas desde quando era jovem. Isso não me conservou forçosamente bem do ponto de vista estético, nem me deu melhor caráter, mas o efeito no peso e nas constantes biológicas é completamente satisfatório.

Era sobretudo adepto das atividades ao ar livre, mas uma fratura da clavícula durante uma partida de rugby levou-me a que descobrisse o mundo espantoso dos ginásios. Vou contar-vos a minha experiência. Quiçá ireis encontrar um pouco da vossa. Estava pois eu a contar que um acidente de desporto afastou-me dos relvados e incitou-me a efetuar um trabalho de remusculação do ombro. Procurei uma pequena sala do tipo familiar (tremo ao pensar que os do Homes Place possam ler esta prosa, eles que tiveram a gentileza de nos propor uma parceria à qual não demos seguimento: ora queiram lá ver, nem toda a gente, decididamente, foi feita para o casamento...) Encontrei a tal sala nos confins da Graça e da Penha de França. Mal entrei, percebi que ninguém estava lá para

brincar: assistência quase exclusivamente masculina, ambiente musculoso cheio de seguranças de discotecas Por uns instantes, lembrei-me um pouco das criaturas de sonho que enriquecem com a sua feminidade os ginásios na berra, e enchi-me da pouca coragem que a natureza me ofertou, e inscrevi-me. Se o facto de ser alto não tivesse jogado a meu favor, teria ido logo embora.

As primeiras sessões foram momentos de atrapalhão, dado que não sabia para que servia a maioria dos aparelhos. Fiquei então a observar, até achar o que me convinha. Espero que ninguém se enganou sobre o sentido desta observação...

Ora, uma boa sessão tem de começar com aquecimento aeróbio. Comecei então a correr na passadeira.

Mas ao ginásio faltava-lhe os perfumes primaveris e o barulho das ondas..., e a morna litania das séries americanas, que desfilavam no ecrã da televisão, acabou por me deixar deprimido. Foi nesse instante que se fez luz no meu espírito. Instalei-me numa daquelas bicicletas ergométricas onde se pedala sentado, e, abrindo um livro, fiz o meu exercício de aquecimento lendo um livro. Solução ideal para quem gosta de leitura. O espírito completamente desligado do corpo, aprendi coisas muito interessantes durante essas horas de pedalagem: o livro é sobre a monarquia das Luzes em França, isto principalmente da regência e do reino de Luís XV. Nele faz-se a análise da série complexa de acontecimentos que, em pouco menos de um século, levou à revolução francesa. É uma obra por vezes rebarbativa, com descrições pormenorizadas das políticas fiscais, ou então explicações alambicadas sobre os desenvolvimentos do jansenismo no século XVIII, após o longo reinado de Luís XIV. Questões para especialistas, difíceis de destrinçar no meio dos rugidos dos levantadores de pesos pesados.

À medida que vou lendo, gostaria de realçar algumas particularidades deliciosas. Alguém sabia, por exemplo, que a palavra francesa vem de um apelido francês, o do Sr. Silhouette? Este senhor, ministro das finanças de Luís XV, tentava cobrar o imposto para restabelecer as finanças do reino em perpétuo desequilíbrio. Tinha a fama de esvaziar todos os bolsos. Em Paris circulavam desenhos satíricos representando um personagem estilizado com os bolsos vazios virados do avesso. Chamavam-nos desenhos à “silhouette”... Recolho aqui e acolá umas frases espantosas, fruto da intuição genial de alguns espíritos à medida da época. Jean Jacques Rousseau, por exemplo, escreveu por volta de 1770: “Ainda há na Europa um país capaz de legislar: é a Ilha da Córsega. O valor e a constância com que este povo valente soube reaver e defender a sua liberdade mereceria com certeza que um homem sábio lhe ensinasse a preservá-la. Tenho o certo pressentimento de que, um dia, esta pequena ilha surpreenderá a Europa”. Trinta anos antes do triunfo de Napoleão. Também assinalo esta frase incrível de Turgot, o grande ministro, concluindo uma carta dirigida a Luís XVI: “Não vos olvidai, Senhor, de que foi a fraqueza que colocou a cabeça de Carlos I de Inglaterra no cepo do patíbulo”. Luís XVI foi decapitado uns anos mais tarde, aquando da Revolução.

De que forma me estão vendo, a mim e à minha pedalagem estudiosa? Prefiro não entrar em grandes considerações. A minha imagem de marca poderia com isso ficar afetada. Tanto mais que a seguir ao aquecimento, ponho-me a fazer alongamentos, exercício esse que, neste contexto de grandes músculos, não pode deixar de parecer o mais feminino possível.. É contudo de uma utilidade extrema, para não suportar espantosas retrações tendinosas de todos esses fortalhasas que deambulam como se carregassem malas debaixo dos braços.

Sinto que preciso dar um toque de virilidade à minha imagem.. Ponho o ar mais duro possível, o mais tenebroso possível, a meio caminho entre o legionário romano e o cruzado medieval, e dirijo-me para as máquina, pedindo a todos os santinhos para que

não me deixem utilizá-las ao contrário. A minha atitude marcial surte efeito. Olham para mim com mais respeito. Não impede de eu continuar a ser um magricelas na arena dos gladiadores. Entre cada série, convém fazer alongamentos, mesmo que isso provoque olhares interrogativos por parte dos vizinhos. A bem dizer, eu próprio também fico perplexo perante as intermináveis poses à frente do espelho, que marcam o ritmo dos exercícios da maioria dos atletas. Lanço um olhar à única mulher presente hoje no ginásio, uma chinesa cinquentona, e desejo-lhe muita coragem se quiser passar por ninfa. Eco de todos estes Narcisos.

20 minutos de corrida lenta para eliminar o ácido láctico . Por hoje chega.

Acabei de ler o livro. Última interrogação, debaixo do chuveiro: que estranha amnésia terá invadido Luís XVI, na noite da tomada da Bastilha, o começo da revolução francesa quando escreveu no seu diário : “ Terça-feira, 14 de Julho de 1789: Nada.” ...

Nota: Este texto foi escrito segundo o novo acordo ortográfico.

Odette Collas

05/05/2011

Créditos: 130,00 euros
