

GILBERTO URURAHY

Diretor da Med-Rio Check-up



Executivos — a importância de se manter ativo

Um estilo de vida inadequado, que inclui tabagismo, alimentação rica em sal, açúcar e farináceos, conduz grande parte da população às doenças crônicas como obesidade, hipertensão arterial e diabetes. No mundo corporativo, esse estilo pode ter consequências ainda piores. O estresse é a resposta do indivíduo às dificuldades de relacionamento, à pressão pelo cumprimento de metas, aos riscos de tomada de decisões, às exigências dos clientes e mesmo à insegurança de perder o emprego.

Com tantas exigências, muitas pessoas não conseguem conciliar o desempenho profissional com a preservação da sua saúde. Quando combinado com o sedentarismo, o resultado pode ser condições de saúde que mais incapacitam e invalidam o homem em pleno século 21, como o infarto agudo do miocárdio, acidentes vasculares cerebrais e o câncer.

Não à toa todo final de ano vemos a mesma cena se repetir: com a chegada da estação mais quente do ano um alerta vermelho dispara e os calçadões, as ciclovias e as academias de ginástica lotam com pessoas afoitas para eliminar os quilos extras. A atividade física regular é fundamental para a manutenção da saúde do homem moderno. É, sem dúvida, o melhor antídoto para os males que o agridem.

Exercício físico regular retarda o envelhecimento, fortalece os ossos, melhora o tônus muscular, alivia sintomas de ansiedade e estresse, aumenta as defesas do organismo e melhora o desejo sexual

Mas o desejo de se exercitar para encarar o verão em forma pode resultar em uma atividade física praticada sem supervisão, o que pode gerar sérios riscos à saúde. Sair por aí correndo ou pedalandando sem preparo ou avaliação de um profissional pode resultar em diversos problemas, como, por exemplo, danos nos ossos e articulações.

Praticar regularmente alguma atividade traz diversos benefícios

para todos, mas se torna fundamental no dia-a-dia de profissionais. Exercício físico regular retarda o envelhecimento, fortalece os ossos, melhora a força e o tônus muscular, diminui a gordura que circula pelo corpo, alivia sintomas de ansiedade e estresse, aumenta as defesas do organismo e melhora o desejo sexual. Pessoas fisicamente ativas vivem mais e têm mais disposição, maior capacidade de trabalho e de concentração.

A primeira providência deve ser uma avaliação médica completa. Hipertensos, portadores de doenças cardíacas e pessoas muito acima do peso nunca devem se exercitar sem acompanhamento. É preciso fazer o exame físico, quando são verificadas a pressão arterial e a frequência cardíaca. Se houver necessidade podem ser solicitados alguns exames complementares, como o eletrocardiograma e análises do sangue. Assim será possível detectar, e evitar, problemas no futuro.

Da mesma forma que o corpo precisa de nutrientes, sono e repouso, precisa também de exercícios físicos. O excesso ou a carência dessas necessidades faz com que todo o organismo se desequilibre, e este desequilíbrio também tende a trazer consequências negativas para a saúde das empresas, pois resulta em erros na tomada de decisões. Isso sem falar nas faltas, licenças médicas e, evidentemente, na redução da produtividade.

É, pois, necessário e urgente, que se criem estratégias de prevenção e tratamento se intervindo, quer ao nível individual quer ao nível das organizações. Pois onde há falta de equilíbrio há também falta de bem-estar pessoal.