

*Por Dalmir Sant Anna\**

Faço no início de cada ano, um teste ergométrico preventivo. O exame é realizado caminhando e depois, correndo em uma esteira, com sequências de eletrocardiogramas. Embora cuide da minha alimentação e, disponha de acompanhamentos da minha personal trainer, quando a médica apresentou os resultados do ergométrico, fez uma série de recomendações e falou: "Não é uma ameaça... Isso é o alarme do coração". Pensei naquela frase e refleti no quanto nosso corpo sinaliza alarmes de baixa imunidade, sedentarismo e nível elevado de estresse emocional, solicitando em cada pulsar, uma avaliação do condicionamento físico. Você já imaginou que seu coração, pode nesse momento, estar emitindo sinais de alarme?

Obstinação para negar o sedentarismo - Note que ao realizar a prática de esportes, você desenvolve a composição corporal da transformação de "massa magra" e eliminação de "massa gorda", bem como, a melhora dos níveis glicêmicos. Avalie que a comodidade de segurar o controle remoto, sentado na poltrona de um sofá, pode ser um merecido conforto, mas jamais aceite, esse bem-estar, como uma rotina. Observe a quantidade de pessoas, que ignoram um alongamento muscular antes do início das atividades profissionais. Trabalham longas horas sentadas, sem atentar para a postura corporal. Tenha obstinação para negar o sedentarismo.

Não deixe a preguiça ser sua companheira, na vontade de cuidar do seu próprio corpo. Lembre-se do pensamento do pesquisador Roberto Half, que disse: "a preguiça é um ingrediente secreto que leva ao fracasso. Mas somente é mantida em segredo pela pessoa que fracassa".

Cuide muito bem do que é seu - Entrevistei no meu livro "Oportunidades", minha personal trainer, Telma Tatyane Nunes. Ela apresenta que, "o aluno é o responsável por seu sucesso. Está somente em suas mãos o poder de alcançar o objetivo traçado. Fora da academia, o aluno precisa entender que ele é a ferramenta, o combustível e principalmente o seu próprio guia para conquistar uma vida saudável. Sem esforço, dedicação e vontade, nada funciona".

Nessa direção, cuidar da qualidade de vida e da frequência cardíaca, torna-se algo essencial que requer persistência e força de vontade. Pare com justificativas! Mesmo uma breve caminhada na rua, exige a ação de um primeiro passo. Esse momento para dizer "sim" e cuidar

mais de você, pode ser agora! Vamos tentar?

Os exercícios físicos são relevantes, tanto na saúde física como psíquica, pois têm efeito cardioprotetor na prevenção de doença coronariana, infarto agudo do miocárdio, além de contribuir com melhores índices dos níveis de colesterol e triglicérides. Oferece ainda, uma série de benefícios para colaborar com a autoestima, qualidade do sono e quadros de depressão.

Entretanto, se você acredita que exercício físico, não passa de uma perda de tempo, após concluir a leitura desse texto, estarei na torcida para que você aceite mudar seu pensamento, sem jamais esquecer que, o principal beneficiado é uma única pessoa: você! Seu coração pode estar emitindo sinais de alerta para prevenção. Lembre-se das palavras da minha médica de que: "não é uma ameaça... Isso é o alarme do coração".

\*Dalmir Sant Anna

Palestrante mágico, pós-graduado em Gestão de Pessoas e bacharel em Comunicação Social. Autor do livro "Menos pode ser Mais" e de vários artigos publicados em revistas, sites e jornais. Considerado uma das grandes revelações da nova geração de palestrantes é um apaixonado pelo ilusionismo, que com carisma e entusiasmo, desperta mudanças comportamentais. Mágico profissional que desenvolve pesquisas científicas sobre Gestão com Pessoas para realizar um trabalho envolvente, com conteúdo cuidadosamente preparado, combinando a dose certa de descontração, informação e interatividade.

Fonte: [www.rh.com.br](http://www.rh.com.br)