

Sua vida em movimento

# MARCIO ATALLA

PA  
RA  
S  
E

Copyright © 2012 by Marcio Atalla

*O autor agradece a colaboração de Joana Kfuri no processo de produção e criação do livro.*

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

CAPA Celso Koyama

FOTO DE CAPA Kiko Ferrite

PROJETO GRÁFICO Daniel Motta

ILUSTRAÇÕES Jhonata Alves

PREPARAÇÃO Alexandre Boide

ÍNDICE REMISSIVO Luciano Marchiori

REVISÃO Renato Potenza Rodrigues, Juliane Kaori e Larissa Lino Barbosa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Atalla, Marcio

Sua vida em movimento / Marcio Atalla. — 1ª ed. — São Paulo : Paralela, 2012.

ISBN 978-85-65530-10-1

1. Educação física 2. Exercícios físicos 3. Hábitos saudáveis 4. Nutrição 5. Qualidade de vida 6. Saúde — Promoção I. Título.

12-09941

CDD-613.71

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Corpo saudável : Promoção da saúde 613.71

[2012]

Todos os direitos desta edição reservados à EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone (11) 3707-3500

Fax (11) 3707-3501

www.editoraparalela.com.br

atendimentoaoleitor@editoraparalela.com.br

# Sumário

|     |                                         |     |
|-----|-----------------------------------------|-----|
|     | Prefácio .....                          | 9   |
| 1.  | Começar de novo .....                   | 11  |
| 2.  | Muito trabalho, pouca saúde .....       | 19  |
| 3.  | Cuidado da casa, descuido do corpo..... | 27  |
| 4.  | Lazer e saúde .....                     | 35  |
| 5.  | Sem idade para começar.....             | 53  |
| 6.  | Prevenir para não remediar.....         | 61  |
| 7.  | Por que correr? .....                   | 69  |
| 8.  | Corpo e mente: equilíbrio perfeito..... | 79  |
| 9.  | Nutrir versus comer.....                | 85  |
| 10. | Movimente-se! .....                     | 95  |
|     | Agradecimentos .....                    | 101 |
|     | Índice remissivo .....                  | 103 |

# 1. Começar de novo

As primeiras lições para mudar de vida

*No que diz respeito ao desempenho, ao compromisso,  
ao esforço, à dedicação, não existe meio-termo.  
Ou você faz uma coisa bem-feita, ou não faz.*

Ayrton Senna

Desde minha infância, em Belo Horizonte, no final da década de 1970, a tecnologia evoluiu muito. Quem hoje se levanta do sofá para trocar o canal da televisão? Naquela época, carros com vidros elétricos eram raridade, assim como escadas rolantes. Computador, videogame, essas coisas não faziam parte das nossas vidas. Depois da escola, ficávamos horas brincando e jogando bola na rua. Eu ficava esperando meu pai chegar do trabalho, descer do carro e dar uns chutes comigo.

O computador foi criado para facilitar nossas vidas, para nos proporcionar mais tempo livre de dedicação aos amigos, à família, ao la-

zer. Porém, os novos recursos tecnológicos fizeram com que as pessoas passassem mais tempo conectadas ao trabalho, às notícias e até mesmo à vida dos outros do que cuidando de si. Os momentos de lazer com a família e os amigos se tornaram ainda mais raros.

Hoje, meu pai chega em casa mais tarde, após passar horas no trânsito, aperta um botão para abrir a garagem, estaciona e sai direto do carro para o sofá, mas não sem antes ligar o computador, apesar de já ter lido seus e-mails pelo telefone no trajeto trabalho-casa. O noticiário da tv, que costumava passar às 20h e ser visto pelas famílias após o jantar, hoje começa às 20h30, 20h45. Nessa hora, milhares de pessoas ainda nem chegaram em casa. A rotina contemporânea leva à redução do número de horas de sono, o que atinge em cheio a saúde. O resultado imediato de nosso mundo conectado é um gasto diário de cerca de 350 calorias a menos do que o das décadas de 1970/80.

Esse jeito sedentário de viver é também a principal causa para o grande número de pessoas obesas no Brasil e no mundo. Mais de 50% da população brasileira já sofre com problemas de obesidade ou sobrepeso. Apenas 8% dos brasileiros podem ser considerados fisicamente ativos. São números assustadores! Juntos, obesidade e sedentarismo são os grandes responsáveis por uma série de doenças crônicas adquiridas, como diabetes, pressão alta, problemas cardíacos e alguns tipos de câncer.

## **ESTOCANDO GORDURA**

Na pré-história, nossos ancestrais caçavam e procuravam alimento na natureza. Além disso, tinham que lutar para sobreviver. Pela incerteza de quando seria a próxima refeição, nosso corpo se tornou eficiente em estocar gordura. Nossa constituição genética não mudou desde então, e não vai mudar nos próximos milhares de anos. Quando está em atividade, nosso corpo entra em equilíbrio, passa a produzir uma série de substâncias anti-inflamatórias e a inibir as pró-inflamatórias, além de liberar hormônios capazes de nos proporcionar bem-estar, alegria e prazer. O exercício diminui ainda a resistência à insulina (adiando ou evitando o diabetes tipo 2), melhora a capacidade de funcionamento do coração e evita a perda de massa muscular, algo fundamental para a constituição de indivíduos saudáveis e ativos por toda a vida.

**corpo em movimento → equilíbrio das funções → produção de substâncias anti-inflamatórias → diminuição da resistência à insulina → aumento da capacidade de funcionamento do coração → manutenção da massa muscular, da força e do vigor físico por mais tempo → melhora do humor e promoção da sensação de bem-estar**

Ao longo dos séculos, o que mudou não foi nosso corpo, mas o ambiente em que vivemos. O momento da próxima refeição não é mais incerto — o alimento está em cada esquina, ou ao alcance de um telefonema. Por isso, devemos programar nosso corpo para que ele seja nutrido a cada três ou quatro horas. É dessa maneira, recebendo energia de forma fracionada ao longo do dia, que “desativamos” o comando interno para estocar gordura.

## **O PERIGO DO CICLO COMER MUITO/SENTIR MUITA FOME**

Quando comemos além do necessário, demoramos mais para voltar a sentir fome. Porém, na refeição seguinte, o apetite volta com toda a força, o que nos faz devorar as opções mais calóricas e gordurosas que estiverem ao alcance. Isso me faz lembrar da minha saudosa e sábia avó materna, Conceição Fernandes. Ela costumava dizer: “Pare de comer quando sente que ainda poderia comer mais, e nunca quando está cheio”. Ela estava certíssima! Para abandonar o mau hábito de comer muito, poucas vezes ao dia, é preciso deixar a mesa antes de estar completamente satisfeito. Lembre que a mensagem de que a fome já está saciada leva algum tempo (cerca de vinte minutos) para chegar ao cérebro, e enquanto isso continuamos comendo até ficar empanzinados. A dica é comer devagar, para ter tempo de perceber a sensação de saciedade e parar antes de “explodir”.

É claro que ninguém consegue, nem deve, viver fazendo dietas e restringindo a alimentação de forma excessiva, quase paranoica. Devemos nos render, vez por outra, aos prazeres das deliciosas guloseimas. Li uma coluna do dr. Drauzio Varella em que ele diz que sempre se comeu fritura, gordura saturada, batata frita, doces etc., mas a diferença está na quantidade de movimento que as pessoas faziam. Comer uma dessas bombas calóricas, sem culpa e em momentos especiais, não ro-

tineiros, é até saudável para nossa mente e nos dá prazer. No entanto, precisamos ter a consciência de que tal hábito provoca acúmulo de gordura corporal, principalmente a visceral, que fica estocada ao redor do abdômen e está associada a várias doenças.

## MOVIMENTO SEMPRE!

Alimentar o corpo com inteligência é tão importante quanto mantê-lo em constante movimento. É a melhor maneira de torná-lo mais eficiente para exercer suas funções de maneira integral. A parte exterior de nosso corpo é um espelho de como ele funciona por dentro. Pessoas fortes, saudáveis, com pouco excesso de gordura, são o resultado de um organismo funcional: não é preguiçoso nem lento, mas ativo, alerta, resistente e pronto para exercer suas tarefas com competência. Observe que as pessoas que mais admiramos quando estão paradas são feitas de mármore ou de bronze: são nossos heróis do passado. Nossos heróis em carne e osso do presente sempre nos lembram da beleza do movimento: uma arrancada de Neymar ou Messi, os passos elegantes de Gisele Bündchen na passarela, os saltos impressionantes de Maurren Maggi. Todo esse conhecimento é fruto de pesquisas e estudos científicos. Porém, acho que minha própria experiência pode ser um exemplo concreto do que falamos até agora. Sempre movimenteí meu corpo. Durante as férias, ia para São Paulo, onde moro atualmente, e ficava na casa da minha avó Conceição. Eu, meus irmãos, meu primo e vários amigos passávamos o dia todo praticando diversos esportes, num clube da prefeitura ou mesmo na rua, com pausa apenas para almoçar. Só voltávamos pra casa quando a luz do dia já diminuía.

Minha mãe acordava os filhos (tenho uma irmã e um irmão, sou o filho do meio) por volta das seis da manhã, fazendo sol ou chuva. Nessa época, morávamos em Belo Horizonte e íamos ao Minas Tênis Clube fazer aula de natação ou judô, dependendo do dia da semana. Depois da escola, jogávamos bola ou brincávamos de pique por horas. Nos fins de semana, meu pai me levava para ver seus jogos de futebol. Ele chegou a jogar no profissional do Corinthians, assim como meu avô Tuffy Atalla, que aliás, sem falsa modéstia, foi um dos grandes goleiros que o clube já teve.

Em 1961, meu pai, Mauro Atalla, foi considerado pela Federação Universitária Paulista de Esportes (FUPE) o melhor atleta universitário por sua participação em competições de futebol e atletismo. Ter visto meu pai e meu avô jogarem foi um dos grandes incentivos que tive para fazer minhas opções profissionais mais tarde. O orgulho que sempre tive da capacidade atlética dos dois foi decisivo para me tornar o que sou, um apaixonado por esporte. Os pais precisam perceber que não basta querer que o filho faça isso ou aquilo. As crianças precisam ver os pais mais velhos e se espelhar neles, seguir o seu exemplo. Estudos mostram que os filhos de pais que praticam atividade física têm cerca de oito vezes mais chances de ser um adulto ativo, com melhor qualidade de vida, longe de doenças e remédios.

## DESCANSO INDISPENSÁVEL

Um corpo que trabalha bem merece e precisa descansar bem. Dormir é fundamental, faz parte do “pacote” que promove bem-estar e qualidade de vida. Nosso corpo é totalmente equilibrado em suas funções. Por isso, durante o sono continua trabalhando para garantir nosso repouso. Nesse momento, são liberados alguns hormônios, entre eles a leptina e a grelina. Sua função é nos manter saciados por esse período, ou seja, sem fome. A leptina, que nos dá a sensação de saciedade, é secretada em maior quantidade, ao passo que a grelina, que nos faz sentir fome, é produzida em menor volume. Esse equilíbrio vai por água abaixo quando dormimos pouco, ou seja, menos de seis a oito horas por noite. Quanto mais tempo passamos acordados, maior a fome e a vontade de comer.

Quem fica até muito tarde vendo tv ou trabalhando no computador deveria saber que está armando uma armadilha para si mesmo: nessa hora, em que já deveríamos estar dormindo, a fome surge de uma forma quase irracional, e é aí que procuramos os alimentos mais gordurosos e mais calóricos. Além disso, o nível de estresse se eleva, fazendo com que outro hormônio seja secretado em maior quantidade: o cortisol, ligado ao acúmulo de gordura na região abdominal.

A boa notícia é que, para quem se alimenta bem e faz exercícios físicos regularmente, ter uma boa noite de sono é consequência natural. O organismo que é ativo durante o dia pede descanso, e por estar nutri-



do cumpre bem seu papel para garantir uma noite restauradora e nos preparar para o dia seguinte.

## A IMPORTÂNCIA DA ESCOLA

A escola também tem um papel importante na educação e na saúde das crianças. A atividade física não desenvolve apenas o aspecto motor, mas também o lado cognitivo. Isso significa aprimorar as funções do cérebro, tornando-o mais ágil e apto a tomar decisões rápidas. É como num jogo de futebol ou vôlei, quando o jogador tem que decidir em frações de segundo qual a melhor jogada a ser feita. Um belo exercício para os neurônios!

Esporte significa inclusão social e aprimoramento dos relacionamentos socioafetivos como um todo. Ao entrar no time, na brincadeira, a autoestima da criança melhora e ela se torna mais segura de si. Eu ousaria dizer que devo quase tudo o que sou e tenho aos esportes que aprendi a jogar. Sempre fui tímido, e foi o esporte que me abriu as portas. Quando mudamos de Belo Horizonte para São Paulo, eu tinha doze anos e vergonha de tudo, mas logo na primeira aula de educação física me destaquei, entrei para os times de futebol, vôlei e basquete e fiz inúmeros amigos. Nas férias, quando ia à praia, tinha vergonha de falar com as pessoas, mas ficava ao lado de uma rede de vôlei, parado, olhando. Quando perguntavam se eu queria jogar, era minha deixa. Em pouco tempo fazia amigos, me enturmava, conhecia pessoas, me divertia.

A consciência de como o movimento e a atividade física em geral trazem benefícios para nossa vida é fundamental. Para quem quer trocar velhos e maus hábitos por novos e bons, esse é o primeiro passo a ser dado. Saber que não adianta mais recorrer a dietas restritivas, a fórmulas milagrosas, a caminhos mais curtos e mais sedutores. Não, isso nunca deu certo. Muitas das pessoas que agora estão com este livro na mão já tentaram fazer a dieta da proteína, abdominais na máquina vendida pela tv ou já tomaram o remédio que “secou” o corpo, mas que semanas depois fez tudo voltar a ficar como antes, ou pior que antes, porque mexeu com funções vitais do corpo.

## RESISTIR POR NOVENTA DIAS

Este é o momento de se comprometer consigo mesmo, assumir a responsabilidade de mudar seu estilo de vida, trazendo mais movimento, fazendo melhores escolhas na alimentação, reservando momentos para dormir e recuperar as energias. Não proponho nada radical, nada impossível. Ao contrário, comida é fonte de prazer e tem que fazer parte da vida de uma forma agradável. Pizza e vinho com os amigos, cerveja com churrasco, sorvete com as crianças, são coisas que precisamos ter na vida. Mas não todos os dias. Tais momentos são especiais, e por isso mesmo não devem se tornar corriqueiros. Até mesmo a preguiça é aceitável uma vez ou outra, um dia que o corpo esteja precisando se recuperar. Mas imagine se diariamente você tomasse chope, comesse no rodízio de pizza e tomasse sorvete? Ou se sua preguiça não fosse embora nunca? O resultado é este que tem se apresentado no mundo e no Brasil: 51% da população com sobrepeso ou obesidade. Dados do IBGE mostram que 59,5 milhões de pessoas sofrem de doenças crônicas no Brasil, ou seja, 31,3% da população.

Eu proponho a você uma meta inicial: vamos fazer do movimento, da atividade física, de boas escolhas na alimentação, a nossa regra, que deve estar presente entre 22 e 24 dias no mês. Nesse caso, você ainda teria entre cinco e seis dias para praticar a exceção. Seu corpo vai entender o que é a regra e o que é excepcional. Nos dias em que sair do padrão, ele vai perceber que se trata de um excesso e vai trabalhar para eliminar o excedente. O desafio é criar um novo padrão para seu corpo funcionar de forma saudável. Foi esse o método que desenvolvi e levei para o conhecimento do público. Primeiro com pessoas anônimas, através das páginas das revistas *Época* e *Marie Claire*, depois no *Fantástico*, quando Zeca Camargo e Renata Ceribelli passaram por essa reprogramação do corpo durante noventa dias.

A fase inicial de mudança de hábitos é difícil. Nosso corpo é inteligente e funciona com o que lhe damos. Se o que oferecemos é pouca ou nenhuma atividade física, além de comidas ricas em gordura, ele entende que deve funcionar nessas situações, e trabalha para manter o equilíbrio de suas funções nesse contexto. Com o tempo, é claro, o corpo “enguiça”, e então surgem as complicações e doenças.

Quando você inicia a atividade física diária e muda o tipo de ali-

mentação, o corpo a princípio entende isso como uma agressão — afinal o padrão com o qual está habituado a funcionar está sendo alterado. Ele luta contra essa mudança de hábitos nas primeiras semanas, até nos primeiros meses. Mau humor, preguiça, fome, irritação e até gripe ou infecções oportunistas aparecem. Por isso é fundamental resistir por noventa dias, o que considero o tempo mínimo para obter respostas positivas e uma adaptação concreta. Arrisco dizer que, dependendo do nível de mudança, ou seja, no caso de uma pessoa absolutamente sedentária e que se alimente muito mal, a mudança pode levar ainda mais tempo, por volta de seis meses, para ocorrer de forma definitiva.

A partir de agora, vou mostrar a você, com dicas eficientes, como trazer bem-estar para sua vida nos mais diversos momentos e situações de seu dia. Não há por que negar, adiar ou evitar. O movimento tem que estar, de alguma forma, presente em sua rotina, e com regularidade, para que você possa colher todos os benefícios. É algo fundamental para a saúde, e saúde é o que você precisa para viver bem, antes de qualquer outra coisa.

Não há receita pronta para todos. Cada indivíduo tem suas particularidades e deve achar sua maneira de ser saudável conforme lhe for conveniente. Você já deu o primeiro passo: está com este livro nas mãos e deseja mudar sua vida. Hoje já é um novo dia, porque sua cabeça está mudando, e esse é o segundo passo. Você sabe que é capaz, que pode tomar as rédeas de sua vida no momento em que decidir. Vamos em frente. Um passo de cada vez. O caminho pode ser longo, difícil, mas é o único que pode levar a uma vida melhor. Vamos juntos!