

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MENTE, NO CORPO E NA VIDA ESPIRITUAL

Benefícios do exercício físico, segundo Ellen White, impacto do exercício físico na atitude mental

Por Dr. César Augusto Gálvez

OBJETIVO DA MENSAGEM:

Que a igreja conheça o tipo, a frequência, a intensidade e a qualidade de exercício físico que é capaz de condicionar e revigorar a mente e o espírito, para viver melhor e levar uma vida cristã vitoriosa.

TEXTO PRINCIPAL:

“Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos na verdade, correm, mas um só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis. Todo atleta em tudo se domina; aqueles para alcançar uma coroa corruptível; nós, porém, a incorruptível.” *I Coríntios 9:24,25.*

INTRODUÇÃO

A A vida cristã se assemelha a uma CORRIDA e uma LUTA

O apóstolo Paulo, falando da abnegação que requeremos para alcançar o prêmio oferecido por Deus a seus filhos, a vida eterna, faz alusão às competições olímpicas da Grécia, especialmente as corridas e as lutas. Nestas competições, todos os que participavam estavam dispostos a realizar uma severa preparação e praticar a abstinência, para ter mais chance de ganhar o prêmio. Assim também, os cristãos de hoje devem seguir um programa que em alguns aspectos, se parece ao dos atletas das competições gregas. Isto exige de nós uma estrita moderação nos alimentos e bebidas, e promover qualquer atividade que possa fortalecer o corpo, e habilita-lo para uma comunhão plena com Deus. Refiro-me neste tema ao exercício físico, como uma prática recomendada pelas mensagens inspiradas de Ellen G. White.

B O vigor mental e o espiritual dependem do exercício, diz Ellen White:

“Tanto o vigor mental como o espiritual depende em grande parte da força e atividade física.” (La Educación, Pág. 91)

O exercício é um dos recursos de saúde que tem maior impacto no corpo, na mente e no espírito.

C Existe um tipo de exercício físico que é ideal para adquirir e preservar a força mental e espiritual. Embora esse seja o nosso tema principal, não podemos deixar de mencionar em primeiro lugar, os benefícios do exercício físico para promover a saúde.

I BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR

A Os benefícios obtidos com o exercício no organismo são:

1. Favorece a digestão;
2. Melhor circulação no sangue;
3. Melhor secreção de todas as substâncias reguladoras do organismo;
4. Fortalece os músculos, os ossos e o sistema imunológico;
5. Diminui o colesterol negativo e a pressão arterial;
6. Previne o colesterol negativo e a pressão arterial; previne as doenças cardiovasculares, arterioscleroses, diabetes e osteoporoses;
7. Diminui com segurança o risco de câncer de seio e cólon e, possivelmente, o câncer de pulmão;
8. Contribui com a redução de peso e manutenção do peso ideal. É verdade que só o exercício não é determinante para baixar o peso, mas junto com uma dieta adequada, que limita a ingestão de calorias, converte-se em um fator poderoso para perder o excesso de peso.

B Os benefícios do exercício ativo na mente são múltiplos:

1. Dá uma sensação de bem-estar, tira a sonolência e o cansaço;
2. Melhora as atitudes ante a vida, acondiciona a mente para o estudo;
3. Alivia o estresse, combate a depressão, aumenta o nível de energia psicológica;
4. Predispõe a mente para a meditação e produz um sono reparador;
5. Aumenta a vigor sexual e reduz os níveis de ansiedade.

C Os benefícios do exercício na vida espiritual. O maior impacto será na vida espiritual

1. Predispõe o espírito para o estudo da Bíblia e para a oração;
2. Cria as condições apropriadas para o jejum e a meditação;
3. Predispõe a mente para entrar em contato com o Espírito Santo, realizando uma atividade devocional de qualidade.

II IMPACTO DO EXERCÍCIO NA POSTURA DO SER HUMANO

A O exercício estimula nosso cérebro a produzir endorfinas, que são importantes:

1. Para o controle da dor;
2. Porque servem como reguladores da pressão do sangue e a temperatura corporal;
3. Durante o estresse a pessoa que segrega endorfinas, apresenta uma reação baixa da pulsação cardíaca. Antes e durante o período de recuperação do estresse, o produtor de endorfina tem menor pressão arterial;
4. Porque as endorfinas se convertem em ópio inerente em nosso organismo. As endorfinas são dezenas de vezes mais poderosas que a heroína e a morfina. Em termos de poder estimulante, têm um impacto tremendo na atitude, na vontade e na perspectiva mental.
5. Em trabalhos experimentais com endorfinas em animais, estes mostraram melhoras em sua capacidade de aprendizagem.

Grandes líderes produzem grandes níveis de endorfinas. Do ponto de vista psicológico, isto ajuda a explicar sua energia, tenacidade e poder, apesar dos problemas que enfrentam. Isto poderia, por exemplo, responder a pergunta: Como uma pessoa como Madre Tereza de Calcutá, uma mulher tão pequena e frágil, pôde trabalhar tanto e alimentar milhares de pessoas todos os dias por tantos anos?

As endorfinas nos fazem sentir bem. Dá uma sensação de bem-estar e paz, ajudando a diminuir nossos problemas à sua verdadeira dimensão. Diminuem nossos gigantes, criando um efeito eufórico que nos dá energia, entusiasmo e poder para cumprir as tarefas diárias.

Se as endorfinas são tão importantes, então, que poderemos fazer para produzi-las? Vários estímulos fazem que nosso cérebro produza estas substâncias: a oração, a meditação, o amor, o sorriso e a atitude positiva. No entanto, há um estímulo comum a todos os seres humanos que faz com que nossos cérebros produzam quantidades significativas de endorfinas: **O exercício aeróbico feito regularmente.**

III Condições para o exercício aeróbico

A O trabalhar no campo, isto é, cultivar sistematicamente a terra.

Lavrar a terra para que esta produza é o melhor exercício. No entanto, os tempos mudaram e pouca gente tem acesso a esta atividade; é impossível realiza-lo, pois a maioria da população está concentrada nas cidades. Se alguém aqui ainda tem um pedaço terra, então dedique uma hora, de segunda-feira a sexta-feira para fazê-la produzir e já não necessita do resto deste assunto. Mas como esta não é a realidade da grande maioria na América do Sul, necessitamos de outras alternativas mais reais às condições modernas de vida.

B A caminhada é um exercício excelente para todas as idades.

Praticada com regularidade, pelo menos 4 vezes na semana, ou todos os dias, proporcionará grandes benefícios. A caminhada vigorosa se transforma em um exercício do tipo aeróbico e produzirá grande quantidade de consumo de oxigênio e trará um melhoramento progressivo e definido da condição cardíaca e pulmonar.

No exercício aeróbico se consome muito oxigênio, o que favorece a produção de endorfinas. O exercício aeróbico inclui caminhar vigorosamente, subir colinas, trotar, pular corda, andar de bicicleta.

As seguintes condições, simples mas importantes, transformam o exercício comum em exercício aeróbico:

1. **Deve ser feito com frequência.** Pelo menos quatro vezes por semana.
2. **Considere o tempo do exercício aeróbico.** Faça um pré-aquecimento e depois faça pelo menos 35 minutos de exercício.
 - a) Durante os primeiros sete minutos de exercício você consome glicose circulante.
 - b) Daí em diante, se continuar o exercício, você consumirá a gordura armazenada. Este processo completo ocorre com o consumo abundante de oxigênio.

3. **A intensidade** – o exercício deve ser pelo menos de intensidade moderada. Você deve chegar ao ponto em que seu ritmo respiratório, durante todo o tempo do exercício, lhe permita aspirar pelo nariz e lhe obrigue a expirar pela boca. Se a intensidade do exercício lhe obriga a respirar pela boca, isto pode significar que está excedendo os limites de sua capacidade ou que você está chegando a fadiga. Se chegar a este ponto, é melhor diminuir a intensidade até ser capaz de aspirar pelo nariz e expirar pela boca.
4. **O exercício aeróbico deve produzir suor em abundância**. Isto é sinal seguro de secreção de endorfina.
5. **Observe os resultados**. Quando você cumprir estes requisitos, se sentirá relaxado, especialmente depois de tomar um banho ou uma ducha. Os problemas da vida aparecerão menos avassaladores. Isto não significa que desaparecerão, mas que sua atitude melhorará significativamente. Inicialmente, seus problemas pareciam ser de monstruosas proporções, mas as endorfinas ajudarão você a vê-los em sua verdadeira dimensão, provendo-lhe energia suficiente, força e entusiasmo para continuar suas tarefas da vida diária.
6. **Para os estudantes** o exercício aeróbico lhes provê a oportunidade de relaxar, e assim poderão estudar sem tensões nem pressões emocionais. Além disso, o efeito do exercício através das endorfinas, lhes proverá abundante energia para enfrentar todos os desafios acadêmicos, e terão tal esclarecimento mental que lhes será mais fácil assimilar o que estudam. Foram feitos muitos estudos que mostram que os estudantes universitários que dedicam tempo regular ao exercício aeróbico, além de dedicar-se aos seus estudos, rendem melhor em seus cursos do que aqueles que se dedicam apenas ao estudo.

CONCLUSÃO

A Na Grécia os atletas que competiam tinham que ter domínio próprio.

Para ter alguma esperança de vitória, como “atletas” cristãos, com a ajuda de Deus, temos que aprender a dominar nossos desejos e apetites, e ainda mais, ser capazes de fazer com que nosso corpo responda imediatamente às ordens de seu pensamento e vencer a indolência natural ao esforço. Além disso, evitar tudo aquilo que leva a debilidade física. O exercício é um meio poderoso para receber o vigor físico e mental.

B Ao introduzir em nossos hábitos de vida, o exercício aeróbico, a caminhada e outros, não deixemos que nada nos obstrua ou interrompa o que fazemos, porque a seu tempo colheremos um a saúde plena.

O apóstolo Paulo disse aos Gálatas: **“Vós corréis bem; quem vos impediu...?”** (Gálatas 5:7). Pode ser que você inicie esta prática caminhando bem ou correndo bem, mas cuidemos para que nada nos atrapalhe. Façamos com perseverança, de maneira progressiva e os resultados virão como consequência. Deus o abençoe ricamente nas decisões que fará em relação ao que estudamos agora.