

**EXERCÍCIOS** 10-26

Abdominais  
Cruciflexões

Destas  
15 exercícios

Biceps  
200 repetições

**CUIDADO COM OS APPLICATIVOS FITNESS**

Apps de exercícios físicos podem ser bombardeios nos smartphones, mas é preciso cuidado ao replicar as lições. Cada indivíduo tem um hábito e uma necessidade

PÁGINA 6

# BEM VIVER



Início dos Jogos Paralímpicos quarta-feira, no Rio de Janeiro, e sucesso da Olimpíada fazem refletir sobre o verdadeiro legado da festa dos esportes: o de seguir em frente diante de obstáculos e se entregar aos desafios

## Espírito de **superação**

LUAN MONTEIRO

O sucesso da Olimpíada no Rio de Janeiro e o que se espera dos Jogos Paralímpicos, que ocorrem de 7 a 18 deste mês, é que o legado intangível da maior festa do esporte do planeta, que é o espírito olímpico, seja abraçado e praticado por todos os brasileiros. Mas o que ele significa? Como se aplica? Como se mostra?

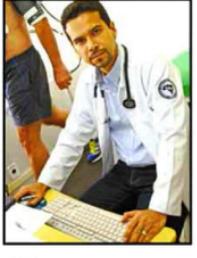
Os Jogos Olímpicos surgiram há cerca de 2.700 anos a.C. na Grécia Antiga, como uma espécie de armistício entre lutas territoriais. De quatro em quatro anos, todas as guerras entre as cidades-estado gregas cessavam, as armas eram depositadas e trocavam-se os campos de batalha pelos estádios olímpicos. Era uma época sem política, sem batalhas, apenas de culto aos deuses nas provas desportivas.

Participar. Saber ganhar, saber perder. Ser alçado ao posto de herói ou não. Competir, mostrar talento, agilidade, destreza, força, luta, esforço, entrega, superação. O espírito olímpico é o guardião do que é ético, do que é humano, do que tem valor real no esporte e na vida. E se faz presente na forma da tocha, que na sua volta pelo mundo simboliza a união dos povos.

O espírito olímpico, a cada quatro anos, mostra ao mundo como a natureza humana deveria agir diariamente, em todos os níveis da relação entre os homens e o planeta. Pierre de Frédy, conhecido como Barão de Coubertin, foi um historiador e pedagogo francês que en-

trou para a história como o pai dos Jogos Olímpicos na Era Moderna. Praticante obstinado de esportes, ele foi atleta de boxe, esgrima, remo e equitação, e a adição para a Olimpíada o lema que serve para a vida: "O importante não é vencer, mas competir e com dignidade".

No Bem Viver de hoje vamos falar do espírito olímpico, mas não aquele que o atleta olímpico incorpora para ganhar a sonhada medalha de ouro, porque como ressalta o cardiologista e médico do esporte Marconi Gomes da Silva, da Sportif Clínica do Exercício e do Esporte, "o espírito do atleta de alto rendimento é de alguém extremamente competitivo, com pontos positivos e negativos e em desequilíbrio porque ele treina acima do limite recomendado pela medicina e pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Ele corre riscos e sabe deles, como os osteomusculares, metabólicos e cardíacos e vai ao seu máximo. Ninguém ganha medalha só com treino. O atleta olímpico já nasce com características próprias, anatómicas, com programação biológica e genética. O ser olímpico é um ser diferenciado, não é para quem quer, é para quem pode. E o espírito que o move é o da competição, o ganhar com muitas privações, como o da vida social, o que provoca muitos transtornos psicológicos. Por isso precisamos de foco, já que vão lidar com descaída, derrotas e tem de ser mentalmente fortes".



“Devemos nos lembrar das nossas reais capacidades em níveis maiores, não explorados, e não usar como desculpas a preguiça, acomodação e a negligência, não nivelar por baixo nosso potencial”

Marconi Gomes da Silva, cardiologista e médico do esporte

**ESPELHO** O outro lado do espírito olímpico, ensina Marconi, que deve orientar todos nós na vida e termos como espelho, é que "o espírito olímpico que rege o atleta olímpico é o da superação, que envolve se adaptar às dificuldades e enfrentar os desafios. O que depende da resiliência, de aguentar o problema, se tornar mais forte e conseguir mostrar seu potencial. E não só nos momentos de competição, como atleta amador, mas no dia a dia, resistir à dor, à frustração, à notícia ruim, à dificuldade, à depressão".

O cardiologista lembra ainda que o espírito esportivo também está presente no papel de representar um país, a nação de cada um, o que tem forte significado. "E a analogia pode ser feita com a família, amigos e quem torce por você".

E lembrando dos voluntários, há ainda "o espírito de colaboração que uma Olimpíada proporciona e desperta". Em especial a do Rio 2016, Marconi destaca "a diversidade apresentada e a superação do Brasil, que teve um trabalho hercúleo de sete anos e se comprou com o espírito olímpico para um país com tantas desigualdades".

Para ele, ninguém conquista de graça o sucesso, que só vem com trabalho e esforço. "Foco e determinação são pilares do espírito olímpico para levar para a vida. A juventude tem muita dificuldade, há muitos agentes que a distraem, o que não se permite isso. Ele sabe que, quando

posterga, não enfrenta o processo evolutivo porque adia e terá uma existência sem significado, já que não tomou as rédeas da vida".

Marconi Gomes da Silva alerta que o atleta olímpico de alto rendimento convive com um desequilíbrio pelo nível que deseja atingir, mas o que nos motiva temos de buscar desse espírito olímpico é "nos lembrar das nossas reais capacidades em níveis maiores, não exploradas, e não usar como desculpas a preguiça, a acomodação e a negligência, não nivelar por baixo nosso potencial. A harmonia da vida é quando os vários campos estão em equilíbrio, quando a vida segue um rumo com significado, que não é a medalha", aponta.

O esporte assume papel educativo no mundo moderno, ainda que, infelizmente, tenha esportistas que agam ou tenham atitudes antidesportivas. Seja treinando com o uso do doping ou não aceitando a derrota, não cumprimentando o adversário. Nos Jogos do Rio 2016, assistimos a exemplos de puro espírito olímpico, tanto de atletas que se emvergonharam. Os dois ensinam e deixam ainda mais claro qual é o lado vencedor, e não só dentro da quadra, estádio ou piscina, mas na vida.

MAIS ESPÍRITO OLÍMPICO NAS PÁGINAS 3, 4 E 5

ESTADO DE MINAS ● DOMINGO, 4 DE SETEMBRO DE 2016

BEM VIVER

3

### REPORTAGEM DE CAPA

Assim como nas provas esportivas, especialistas dizem que Jogos inspiram nas pessoas sentimentos de perseverança, humildade e força para seguirem adiante e superar todos os obstáculos

# Determinação

LUAN MONTEIRO

"Não basta competir, é preciso vencer limites e obstáculos, antes mesmo de se vencerem os adversários. A superação vem depois, ao atravessar o espírito olímpico, trazendo uma forte relação do atleta consigo mesmo — seu corpo, sua mente, seu preparo, resistência e equilíbrio. Há uma busca pela privacidade, pela perfeição, pela capacidade de ir além e se realizar diante dos limites rompidos". Assim Renata Feldman, psicóloga e psicoterapeuta humanista, analisa o espírito olímpico e lembra que essa "super ação" é permeada de "significado e sentido, tornando a subida ao pódio mais bonita. Conquistar medalhas é crucial em uma Olimpíada, mas a forma de conquista lá no topo, pela captação de energia e a capacidade de se apoiar e se apoiar para chegar entre os 10 melhores e, ainda, aqueles que desejam apenas conquistar a prova. É cada um com seu método de superação e o espírito olímpico é o guardião de diversas formas

de mundo inteiro está sendo representado por meio de seus atletas".

Renata destaca ainda que o espírito olímpico também carrega outra mensagem importante, que é "a torcida pela paz, pela harmonia das diferenças, pelo senso do coletivo e pelo reconhecimento da diversidade. O que se mostra nas provas olímpicas é um tanto do que se mostra na vida, por meio de diversas possibilidades de postura e comportamento: garra, motivação, dignidade, autoestima, determinação, flexibilidade, humildade, cumplicidade, solidariedade, como também, em alguns casos, arrogância, rigidez, egocentrismo, falta de inteligência emocional".

A psicoterapeuta, que ministra palestras e é autora de livros, enfatiza que ao torcermos pelos atletas, torcemos por nós também porque "projetamos nas quadras e nas piscinas, nas pistas todo o nosso anseio por vitória, de forma catártica e identitária".

**EDUCAÇÃO** Jane Patrícia Haddad, mestre em educação, psicanalista, psicopedagoga e com mais de 22

anos de experiência atuando em escolas como professora, coordenadora pedagógica e diretora, acredita que "o esporte vem sendo uma forma de expressão das nossas paixões e por algum motivo elas se sentem pertencentes ao grupo, ao país. As Olimpíadas nos abrem os olhos para olharmos além do nosso país. Os atletas conseguiram nos contaminar com o sentido de equipe, de esperança e superação, tão escasso no mundo contemporâneo".

Para Jane, "todos nós seres humanos estamos fragilizados com nossas patras e hábitos, mas por algum motivo o esporte conseguiu criar uma raiz mundial única, onde os sonhos podem ser sonhados independentemente da raça, cor, etnia, sexo. Algo nas Olimpíadas nos aquece o coração. De alguma forma os jovens atletas estão entendendo que competir ultrapassa uma guerra, ultrapassa apenas uma medalha, competir é superar-se diariamente, comparado a si mesmo".

Os ensinamentos dos Jogos Olímpicos são ainda maiores. A psicanalista diz ainda que eles



Na visão do pedagogo Jane Haddad, os Jogos Olímpicos aqueceram o coração das pessoas, contaminando todos com a ideia de equipe e superação

nos mostraram que "perder é parte necessária de qualquer jogo, para que um dia se possa ganhar. Entre vaas e aplausos, fica uma mensagem: cada um ali é sujeito de uma história pessoal de superação e, com isso, eles ajudam a fazer uma outra história da humanidade. Nas Olimpíadas de 2016, foi possível ver a função de uma educação para humanização, essa que aos poucos vem sendo desenhada nas escolas".

## Inspiração para todos nós

Atletas de alta performance, como os que disputam as Olimpíadas, têm objetivos bem definidos. O master coach sênior José Roberto Marques, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC), diz que esses são profissionais que compreendem suas potencialidades físicas e sabem onde podem, e querem, chegar. Nesse sentido, vemos que alguns atletas nas Olimpíadas para conquistar o ouro, outros para chegar entre os 10 melhores e, ainda, aqueles que desejam apenas conquistar a prova. É cada um com seu método de superação e o espírito olímpico é o guardião de diversas formas



O mastercoach José Roberto Marques diz que é importante desenvolver visão humana

olímpico". Ele enfatiza que precisamos olhar para o próximo com um olhar mais altruísta, se colocar no lugar no outro tentando enxergar a situação do outro, no sentido de pensar: o que eu faria se fosse comigo? "O não julgamento contribui para o desenvolvimento dessa visão mais humana, que vença o melhor, mas também podemos chegar aos nossos objetivos. Ninguém precisa perder para o outro ganhar, todos ganharam por seu esforço. No esporte, a performance fala mais alto, já que o objetivo é estar sempre à frente. Mas mesmo assim conseguimos extrair diversas lições acerca dessa forma de conquista. Um atleta não precisa prejudicar o adversário para ser o melhor, ele apenas precisa ser o melhor e será o espelho para o segundo lugar, e até para aquele que chegou na última colocação, buscando sempre a superação".

José Roberto afirma que o espírito olímpico está ligado ao evento olímpico, porém podemos criar um espírito de cooperação. "Podemos todos ganhar diante do esforço de cada um e também, quando possível, o esforço em grupo. Nas empresas, em casa, precisamos incentivar um clima de competitividade e não de competição. A diferença é que na competição você compete com o outro, já na competitividade você compete consigo mesmo, dando o melhor de si, se desafiando. Acredito que esse é o caminho".

“O que se mostra nas provas olímpicas é um tanto do que se mostra na vida, por meio de diversas possibilidades de postura e comportamento: garra, motivação, dignidade, autoestima, determinação, flexibilidade e humildade”

Renata Feldman, psicóloga e psicoterapeuta humanista



### OS BENEFÍCIOS DO COACHING ESPORTIVO\*

- 1) Melhor comprometimento com resultados
  - 2) Motivação pessoal e profissional
  - 3) Capacitação e desenvolvimento de habilidades esportivas
  - 4) Comunicação efetiva
  - 5) Capacidade de tomar decisões assertivas, de maneira rápida
  - 6) Desenvolvimento de foco, comprometimento e disciplina
  - 7) Inteligência emocional
  - 8) Autoconhecimento e autoconhecimento contínuo
  - 9) Definição de objetivos e prioridades
  - 10) Boa performance nas competições
  - 11) Trabalho em equipe
- \*Fonte: Marco Coaching José Roberto Marques

**NÃO JULGAMENTO** Para José Roberto, "objetivos bem definidos, visão sistêmica, o olhar ao outro, compaixão, espírito esportivo, de cooperação, quebra de barreiras e crenças limitantes e quebra de protocolo são alguns dos aspectos que podemos citar que envolvem o espírito