



## Entrevista com Dr. Ricardo Munir

**Doutor Ricardo Munir Nahas** é médico do Esporte e diretor da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE).

### **Qual é a importância de se praticar exercícios físicos?**

Praticar exercícios físicos regularmente te dá uma disposição maior para enfrentar o dia a dia. Influencia na qualidade e na quantidade de vida porque uma pessoa livre do sedentarismo é alguém que vive mais. O conceito do velhinho que se aposentava e ia para a fila do banco pagar as contas dos filhos ficou para trás.

O professor, por mais atarefado que seja, deve tirar um tempinho para si e manter uma atividade física regular. Ele vai lidar melhor com o stress da sala de aula, ter um sono reparador e dar uma assistência melhor para a sua família no fim de semana. Vai conseguir auxiliar melhor os seus pares e estar sempre disposto a ajudar. O exercício físico melhora até o humor, deixando as pessoas muito mais tranquilas.

### **O professor pode se exercitar em horário de serviço?**

Fazer exercícios requer concentração nos movimentos, que são muito específicos. Se você não presta atenção, pode se machucar. Por isso, o professor pode aproveitar o intervalo entre as aulas para praticar alongamentos, que aumentam a flexibilidade e o condicionamento. Por exemplo: ele pode se esticar, se espreguiçar, andar pelos corredores, subir e descer escadas, atravessar o pátio ou pegar um caminho mais comprido.

### **Que tipo de exercício pode praticar um professor que não tem muito tempo para frequentar uma academia?**

Se o professor for para a escola de ônibus, por que não descer uns dois ou três pontos antes para dar uma caminhadinha? Se for de carro, estacione-o mais distante. Assim, ele se mantém acima do sedentarismo, mesmo se não conseguir um tempinho para praticar exercícios físicos em uma academia ou em parques.

### **Para o professor que escreve muito todos os dias, há algum exercício para evitar a tendinite e outras doenças por esforço repetitivo?**

O que previne doenças como a tendinite é fazer o movimento correto. Antigamente, acreditava-se que para tratar de lesões no tendão e no músculo era preciso imobilizar. Hoje é cientificamente comprovado que o estímulo mecânico é fundamental para curar e prevenir problemas motores.

Se o professor tem uma tendinite no ombro por escrever no alto da lousa, ele deve escrever embaixo, ou usar um apoio se quiser utilizar todo o espaço do quadro negro. Se ele digita muito no computador, é necessário apoiar o antebraço, sustentar o peso do braço em algum lugar.

Evitar esse tipo de doença é muito simples e exige basicamente atenção no movimento. E a dor será a sua melhor amiga, porque servirá de sinal de alerta. Caso o professor sinta dor, ele precisará procurar um médico ou um profissional especialista em ergonomia.

**Geralmente, os alunos praticam atividades esportivas na escola duas vezes por semana e, quando se formam, muitos deixam essa rotina de lado. O que o professor de Educação Física pode fazer para incentivar os alunos a praticarem esportes além do espaço escolar?**

O professor de Educação Física tem um papel fundamental na vida de uma criança e de um adolescente. Ele é uma das figuras mais importantes para despertar no aluno o gosto pelo esporte, que ele carregará para além da escola. Quando nós paramos de nos exercitar, nós perdemos os benefícios que conquistamos para o nosso corpo, mas não perdemos a nossa memória. Se nós trouxermos a memória afetiva do esporte e do exercício físico dos tempos de infância e juventude, ficará mais fácil praticar atividades físicas.

Acho que o professor de Educação Física pode praticar um rodízio de esportes na aula dele, porque se um aluno não é bom para chutar uma bola, ele pode ser bom em outra modalidade. No judô, por exemplo. É esse professor que tem que mostrar que existem outras opções, até o aluno descobrir aquilo que gosta de fazer.

Cabe a esse educador, também, mostrar o lado completo do esporte, que integra socialmente, desperta o senso de vitória e de derrota e ensina a se trabalhar em grupo.