

Quinta-Feira, 18 de Dezembro de 2025

Exercícios físicos

Gabriel Novis Neves

Até o início da segunda metade do século vinte, muitos fumavam e poucos praticavam exercícios físicos.

A expectativa de vida em 1960 era de 52,5 anos e muitos óbitos eram causados pelo câncer dos pulmões, mais comuns nos fumantes, e doenças provenientes da vida sedentária.

Estes eram obesos e sofriam de hipertensão arterial e diabetes.

Foi então que o Ministério da Saúde lançou duas campanhas vitoriosas contra o fumo e a obesidade.

Seus resultados foram excelentes e em 2021 a expectativa de vida para quem nasceu no Brasil passou a ser de 77 anos.

A minha geração foi a última dos grandes fumantes.

Na faculdade de medicina onde estudei e conclui o curso, a maioria dos estudantes fumava cigarros industrializados.

Os professores fumavam nas salas de aulas e nos plantões.

Pouco me lembro daqueles que não adquiriram esse vício.

Iniciei a fumar logo após a minha formatura.

Ia ao Instituto Médico Legal às noites das segundas-feiras com os colegas Aldrovando e Ataliba praticar técnicas cirúrgicas.

Tinha que retirar das geladeiras os cadáveres em condições de serem estudados.

Até hoje sinto o odor do salão das geladeiras!

Reclamava aos meus colegas, que diziam que o remédio seria fumar cigarros Lincoln, que eram fortes. Eu sentia tonteira e náuseas.

Fui me viciando aos poucos.

No início não fumava na parte da manhã, e era 'filão'.

Quando retornei para Cuiabá três anos depois, já fumava uma carteira por dia de Minister longo e minha mulher também.

Fumei muito até aos quarenta anos, quando decidi deixar o vício em uma noite, ao abrir a quarta carteira. Nunca mais fumei.

A minha mulher seguiu o meu caminho com sacrifício e gostava de sentir o aroma do cigarro.

Os meus três filhos e seis netos não sabem o que é fumar.

Fui praticar exercícios físicos após os sessenta anos acompanhando minha mulher até a academia de ginástica, às 5:30h da manhã.

Quando perdi a minha companheira troquei a academia de ginástica pelas caminhadas nas ruas da cidade, até quando meus joelhos permitiram.

Aos 88 anos completos, faço fisioterapia duas vezes por semana em casa.

Mantenho o meu peso controlado, tenho uma vida regrada e trabalho intelectualmente diariamente.

O rolo dos fios da minha existência ainda tem muito barbante para puxar.

Tenho o auxílio da genética da longevidade e não abuso, não fumando, bebendo e controlando a dieta.

A juventude de hoje não fuma cigarros convencionais, com raríssimas exceções.

Usa cigarros eletrônicos, que também provocam doenças pulmonares, inclusive o câncer.

A mocidade atual faz excessos de exercícios, em academias muito bem equipadas de instrumentos e ótimos professores.

O objetivo de homens e mulheres é ter um corpo sarado, com barriga de tanquinho.

É a chamada ‘geração saúde’.

(*) **GABRIEL NOVIS NEVES** é médico e ex-reitor da UFMT.