

PRODUÇÃO TEXTUAL

O texto abaixo, publicado na coluna de Francine Lima, da Revista Época, em outubro de 2010, apresenta uma reflexão sobre o que seja a boa forma.

07/10/2010 14:52

O que é boa forma para você?

Há mais ideais de estado físico por aí do que a gente imagina

FRANCINE LIMA

Quem mandou abrir a boca? Fui sugerir um tipo de exercício a uma amigo, dizendo que com aquele ele certamente ficaria em forma, e ele me lançou uma resposta desconcertante: “Eu estou em forma. Só não estou na forma que talvez você ache ideal.” Só me restou mudar de assunto. Ou eu tinha cometido uma gafe, ou estava equivocada ao supor que, com seus exercícios regulares, ele desejava perder o que lhe restava de gordura abdominal. Então estar em forma e ter barriga não eram condições excludentes? Então por que as revistas dedicadas a dar dicas de boa forma enfatizam tanto a barriga tanquinho?

Resolvi lançar essa pergunta na internet para checar o que as pessoas consideram boa forma. Tentei facilitar as respostas propondo algumas alternativas vindas do senso comum, do tipo “ser magro”, “ser forte”, “não ter barriga” e “ter fôlego”. Algumas pessoas simplesmente marcaram com um x as alternativas que lhe interessavam, e outras acrescentaram ideias próprias.

Houve quem mencionasse o equilíbrio entre trabalho e lazer, além de equilíbrio profissional. Falaram também de autoestima e não apenas ligada à boa aparência. Outro lembrou que, na busca pela magreza, tanta gente perde saúde. Apareceu também a importância de ter uma vida amorosa (!). O mais interessante foi que alguns associaram boa forma com equilíbrio espiritual, como se o estado físico dependesse intimamente da postura que cada um adota perante a existência. Será que elas estão certas?

Fui verificar o que o dicionário diz sobre boa forma. O verbete “forma” no Aurélio tem mais de 20 significados. Entre eles, “aparência física de perfeita elegância”. Não diz nada sobre como se chega a essa aparência perfeita, claro, o que abre brecha para incluirmos pessoas sedentárias e mal alimentadas esculpidas somente por cirurgia plástica na categoria de pessoas em boa forma.

Se a gente joga “boa forma” no google, encontra uma lista de sites que prometem receitas para emagrecer. Então uma pessoa que não precisa emagrecer está necessariamente em forma?

Se voltarmos os olhos para o mundo dos esportes, o conceito de boa forma sai das fronteiras da aparência e vai mais para o sentido das capacidades de realização de trabalhos corporais. Um jogador de futebol em forma será aquele que aguenta um jogo inteiro correndo e chutando muito – acertando a maior parte dos lances. Um corredor em forma será aquele que termina a prova em um bom tempo e sem lesões.

Que espécie de boa forma as pessoas normais estão buscando então? A da aparência, a das capacidades de realizar movimentos úteis e desejáveis para sua vida, aquela que resulta de uma vida equilibrada e satisfatória? Ou tudo isso junto?

(LIMA, Francine. **O que é boa forma para você?** Disponível em: <http://revistaepoca.globo.com/Revista/epoca>. Acesso em: 15 jun. 2011. Adaptado.)

A partir do texto acima, considerando que é uma coluna *on line*, faça seu **comentário** sobre a questão levantada pela colunista: **Que espécie de boa forma as pessoas normais estão buscando?** O gênero comentário refere-se a um tipo de texto marcado por observações críticas, argumentativas ou expositivas sobre um assunto, evento ou ato. Comente, portanto, o texto da colunista, posicionando-se acerca do que seja “a boa forma”. O seu texto deverá ter entre 20 e 25 linhas.