

Apenas 20% dos porto-alegrenses praticam exercícios três vezes por semana, conforme pesquisa Índice de Bem-Estar (IBE) da Unimed, realizada em 2010

Pesquisas da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) revelam que a população atual gasta bem menos calorias por dia do que gastava há 100 anos. Atualmente, 70% dos adultos não pratica exercícios físicos regularmente.

E é esta a origem de grande parte dos problemas de coração, que já matam mais do que a hipertensão, a obesidade, o colesterol alto, o diabetes e o tabagismo. A vida sedentária pode ser responsabilizada por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral — principais causas de óbito no país.

Na mais recente pesquisa do Índice de Bem-Estar (IBE) da Unimed, realizada em 2010 com 480 pessoas na Capital, o número de pessoas que não praticam nenhuma atividade física somou 38% dos entrevistados. Ou seja: de cada 10 indivíduos, apenas seis praticam algum tipo de esporte. Os que praticam menos de três vezes por semana somam 36%. Os ativos, que praticam exercícios ao menos três vezes por semana (o mínimo recomendado) foi de apenas 20%.

Segundo o cardiologista Luiz Fernando Kubrusly, as atividades físicas são essenciais para a manutenção da saúde em todos os aspectos.

— É possível treinar o coração e usá-lo como um guia para ajudar a obter os resultados desejados. Após uma avaliação clínica, que evita a exposição a alguns riscos, pode-se indicar a melhor atividade e a intensidade de esforço que deve ser praticada, obtendo resultados

melhores e mais rapidamente — explica.

Ao observar o funcionamento do corpo, especialistas concluíram que há faixas de batimentos cardíacos nas quais o organismo responde de forma diferente a cada uma delas — as chamadas zonas de batimentos cardíacos-alvo ou zonas de treinamento. Existem faixas nas quais a pessoa deve se exercitar para alcançar cada objetivo que deseja: perda de gordura, aumento de resistência física, entre outros.

Em geral, é indicada a combinação de exercícios aeróbicos (caminhar, pedalar, correr, nadar) com os anaeróbicos (de alta intensidade e curta duração, como musculação). De forma diferente, ambos fortalecem o sistema cardiorrespiratório, além de prevenirem uma série de doenças a curto, médio e longo prazo.

Três razões

A psicóloga Marisa Markunas cita três motivos que levam as pessoas a praticar esportes: em função de necessidades especiais (normalmente por indicação médica), por motivos estéticos e por desejos esportivos (o gosto pela prática). Em cada uma das possibilidades, o sujeito terá um objetivo e um tipo de desgaste para a prática física, do mesmo modo que perceberá ou não diferentes tipos de resultados ou benefícios.

— Quem inicia e consegue manter a atividade física por pelo menos quatro semanas sentirá os efeitos em sua autoestima pelo simples motivo de haver conseguido cumprir o objetivo de realizá-la, e, paralelamente, ao sentir os efeitos objetivos como o bem-estar físico, as mudanças estéticas e os bons resultados médicos — calcula.

Segundo Magnus Benetti, cardiologista e graduado em Educação Física, quanto maior a aptidão física, menor é a taxa de mortalidade cardiovascular. O especialista cita alguns exemplos de doenças que se tornam graves pela falta de bons hábitos.

— A má alimentação, o estresse e a baixa aptidão física aumentam o risco de desenvolver doenças como a síndrome metabólica, câncer e doenças cardiovasculares e respiratórias, além de induzir à hipertensão e elevar os triglicérides — afirma.

Os 20 minutos de ouro

Segundo pesquisas mencionadas por Tom Rath e Jim Harter, ambos do Gallup e autores do recém-lançado O Fator Bem-Estar (Ed. Saraiva, 2011, 160 págs.), mesmo usando estimativas conservadoras, a maioria de nós não faz exercícios o suficiente. Entre 400 mil pessoas entrevistadas pelo instituto, apenas 38% afirmaram que praticaram atividades físicas no dia anterior e apenas 27% fizeram os 30 minutos ou mais de exercícios recomendados cinco dias por semana. Os dados constam no Índice de Bem-estar da Gallup-Healthways, realizado entre 1º de maio de 2008 a 30 de abril de 2009.

Segundo os autores, pessoas que se exercitam pelo menos dois dias por semana são mais felizes e têm significativamente menos estresse. Além disso, esses benefícios aumentam com o exercício mais frequente. A cada dia adicional de atividades físicas em determinada semana — pelo menos até seis dias, quando as pessoas atingem um ponto de rendimento decrescentes — continua a aumentar os níveis de energia.

Um experimento recente revelou que apenas 20 minutos de malhação podem melhorar o nosso humor por várias horas. Conforme declarado em uma publicação da respeitada Mayo Clinic, "a falta de energia muitas vezes resulta da inatividade, não da idade". Uma das grandes vantagens é o aumento da taxa metabólica, o que contribui para queimar mais gordura ao longo do dia. Ou seja: mesmo parado, você gasta mais calorias.

— Pode parecer absurdo, mas uma das melhores maneiras de combater a fadiga é por meio do exercício. Podemos usar a desculpa de estarmos muito cansados para malhar, mas esse é o pior momento para ficarmos parados

— afirmam os autores.

Uma análise abrangente de mais de 40 estudos descobriu que o exercício é muito mais eficaz em eliminar a fadiga do que medicamentos usados para este fim. Além disso, faz com que a autoestima fique elevada.

— Se você se exercitar hoje, terá uma probabilidade mais de duas vezes maior de se sentir atraente amanhã — ressalta Harter.

Pesquisadores da Universidade de Colúmbia descobriram que as percepções psicológicas da nossa imagem corporal podem ser tão importantes quanto as medidas objetivas, como o índice de massa corporal (IMC).

VIDA