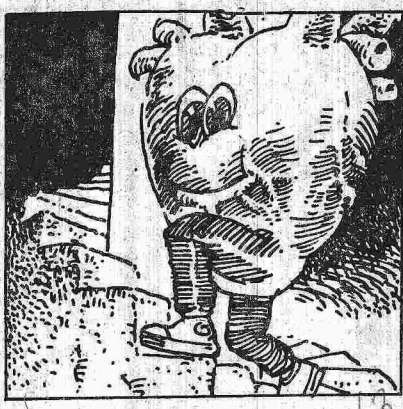




Dê chances à sua saúde: suba escadas

Subir escadas é uma atividade extenuante que, conforme já foi comprovado, pode proteger as pessoas de sofrer doenças cardíacas. Além disso, essa atividade também queima uma grande quantidade de calorias — mais do que correr, nadar ou andar de bicicleta durante o mesmo período de tempo — podendo, dessa maneira, ajudar a prevenir o excesso de peso.

Uma equipe de pesquisas do Departamento de Psiquiatria da Escola de Medicina da Universidade de Pensilvânia demonstrou que a colocação de um cartaz, encorajando a utilização das escadas na parte inferior de uma combinação de escadas com elevadores, pode aumentar de maneira significativa o número de pessoas que utilizam os degraus.

Numa dessas pesquisas foram feitas 21.091 observações de pessoas que subiam pelas escadas ou pelos elevadores em três locais diferentes: um shopping center, uma estação ferroviária e uma estação rodoviária. Pessoas que estavam carregando pacotes pesados ou que estavam acompanhadas de crianças não foram incluídas na pesquisa. Os analistas descobriram que a utilização das escadas aumentou de 5,3 para 13,7%, quando se colocou um cartaz com os dizeres: "O seu coração necessita de exercícios — eis aqui a sua chance".

Antes da colocação do cartaz, as pessoas obesas utilizavam as escadas apenas 1,5% das vezes, e as pessoas não obesas 6,7% das vezes. A colocação do cartaz acabou provocando um aumento para 7,8% das vezes no caso das pessoas obesas e para 14,9% para as pessoas não obesas. Constatou-se também que existe uma maior probabilidade dos homens e não das mulheres de optar pela utilização das escadas após a colocação do cartaz.

"A mais impressionante de todas as conclusões dessas pesquisas é a considerável propensão para a inatividade física das pessoas, o que foi evidenciado pela medida da utilização das escadas, quando existe a oportunidade de optar pelos elevadores", escreveram os pesquisadores no *American Journal of Psychiatry*.

