

Entre em forma sem se arriscar

Mens sana in corpore sano. *Mente sã em corpo saudável.* A frase, cunhada pelos gregos antigos, mostra que a atividade física sempre esteve associada à saúde e já era o ideal das pessoas há mais de 2 mil anos. Hoje os especialistas continuam recomendando que se faça atividade

física regularmente, mas sem esquecer que o organismo de cada pessoa é o resultado direto da herança genética, dos hábitos e do ambiente em que vive. Se entrar em forma é uma de suas metas para 2008, veja nesta edição do *Especial Cidadania* as principais recomendações dos médicos e professores de educação física.

O que a atividade física faz pelo corpo

A atividade física é uma forma de sobrecarga para o organismo, que, bem dosada, diminui em muito o risco de contrair doenças, porque:

- ajuda no emagrecimento

- melhora o sono

- alivia tensões emocionais – diminui o estresse, a ansiedade e a depressão (o exercício libera substâncias chamadas endorfinas, que causam grande bem-estar)

- retarda o envelhecimento

- proporciona bem-estar, força, equilíbrio e disposição

- fortalece a coluna, diminuindo as dores

- facilita a digestão de açúcares e gorduras
- melhora o funcionamento do intestino, diminuindo a prisão de ventre

- melhora a composição sanguínea – ajuda a normalizar os níveis de glicose, colesterol, triglicérides e outras substâncias

- melhora a circulação do sangue e reduz a pressão arterial

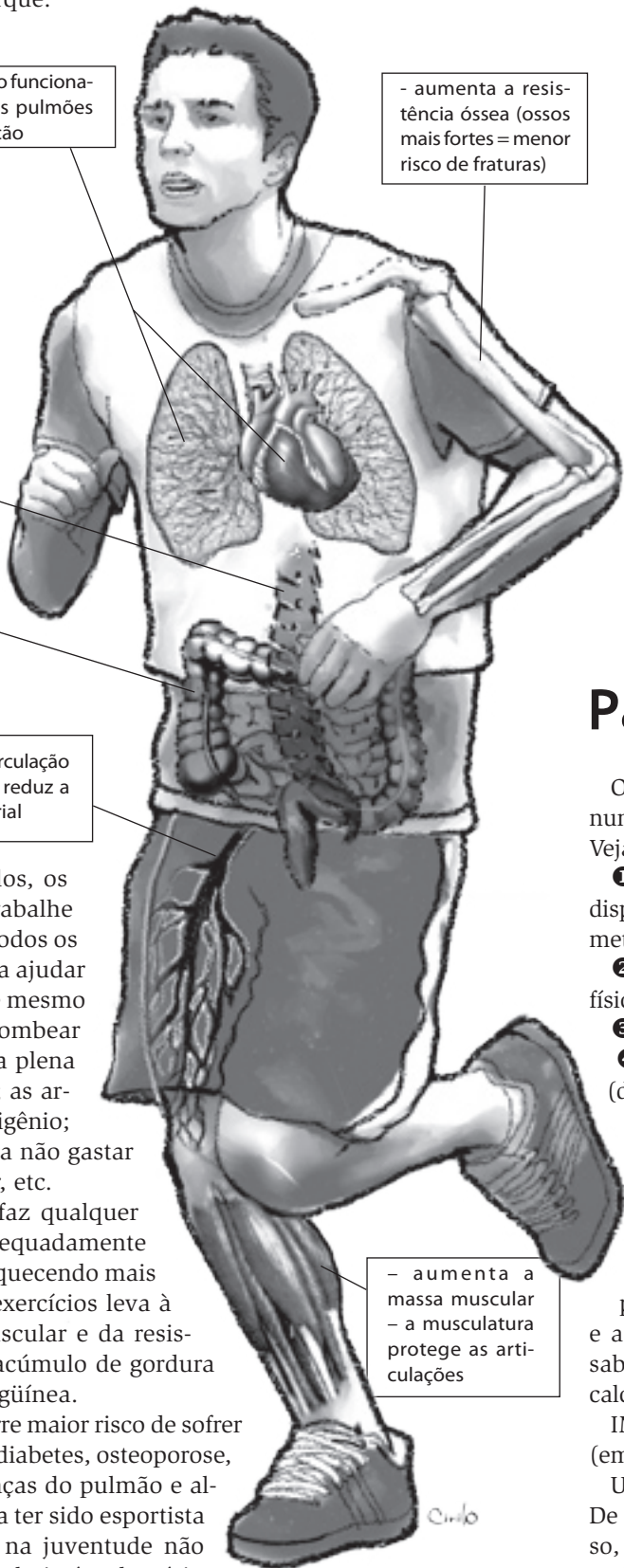
- aumenta a resistência óssea (ossos mais fortes = menor risco de fraturas)

- aumenta a massa muscular – a musculatura protege as articulações

Isso acontece porque, quando usados, os músculos exigem que todo o corpo trabalhe para suprir suas necessidades. Quase todos os sistemas direcionam seus esforços para ajudar os músculos a trabalhar: o coração, ele mesmo um músculo, bate mais rápido para bombear mais sangue; os pulmões funcionam a plena carga para abastecê-los com oxigênio; as artérias se dilatam para levar glicose e oxigênio; o estômago diminui sua atividade para não gastar energia que os músculos possam usar, etc.

Já o sedentário – pessoa que não faz qualquer exercício físico – não sobrecarrega adequadamente seus sistemas, que, por isso, vão enfraquecendo mais fortemente com o tempo. A falta de exercícios leva à diminuição progressiva da massa muscular e da resistência dos ossos, à tendência para o acúmulo de gordura e ao desequilíbrio na composição sanguínea.

Como consequência, o sedentário corre maior risco de sofrer hipertensão, infarto, angina, derrame, diabetes, osteoporose, colesterol alto, asma, depressão, doenças do pulmão e alguns tipos de câncer. O fato de a pessoa ter sido esportista ou praticado exercício físico intenso na juventude não oferece proteção contra doenças se ela hoje é sedentária. O corpo precisa de exercício sempre.



Qual é o melhor exercício?

Não existe a melhor ou mais completa atividade física. Os especialistas garantem que o melhor exercício é aquele que a pessoa tem condições de fazer e que lhe dá prazer. Algumas exigem um grau mínimo de aptidão física. Caso esteja despreparada, a pessoa deve iniciar um programa de condicionamento físico antes de praticar esse esporte.

Mas os médicos lembram que, para fazer exercício físico, as opções vão além da prática de esporte ou da malhação nas academias: atividades como jardinagem, subir e descer escadas, caminhar até o trabalho ou de volta para casa, acessíveis à maioria das pessoas, também oferecem benefícios se praticadas com regularidade e

critério.

Para gerar benefícios, é preciso que a atividade física:

✓ seja praticada pelo menos três vezes por semana, por, no mínimo, 20 minutos;
✓ exercite vários grupos musculares dos membros e do tronco;

✓ seja adequada para a idade e condição física da pessoa (acima dos 35 anos, a atividade física exagerada, muito intensa, pode trazer mais prejuízos que benefícios); e

✓ tenha o tempo de duração, a frequência e a carga aumentadas lenta e progressivamente.

A atividade física moderada e praticada por longo período de tempo, sem interrupções, é tida como a mais eficaz.

Passo a passo da iniciação

O ideal é começar na infância, mas nunca é tarde para cuidar da saúde. Veja como:

1 defina seus objetivos – ter mais disposição e saúde, emagrecer, atingir metas de desempenho etc.;

2 avalie seu grau de preparação física;

3 escolha as atividades;

4 inclua o exercício em sua rotina (dia e horário, frequência).

O mais importante no início é adequar o grau de esforço do exercício à condição física atual. Para isso é bom fazer uma avaliação da:

✓ Estrutura corporal – é a proporção entre a gordura acumulada e a massa muscular do corpo. Para saber como está neste item, basta calcular o Índice de Massa Corporal: $IMC = \text{peso (em kg)} \div \text{altura}^2$ (em metro)

Um IMC de menos de 25 é o ideal. De 25 a 29,9 significa peso em excesso, e mais de 30, obesidade.

✓ Flexibilidade – é a capacidade que as articulações têm para se mover

livremente em todas as direções.

✓ Força e resistência musculares – medem, respectivamente, a quantidade de força que os músculos podem efetuar e quanto tempo podem trabalhar sem se cansarem.

✓ Capacidade cardiorrespiratória – também conhecida como capacidade aeróbica, é a capacidade do coração, pulmões e vasos sanguíneos para fornecer oxigênio às células durante o exercício prolongado.

Nos clubes e academias, professores e técnicos podem fazer esses testes e orientar o exercício. Para fazer atividade física em casa, é importante consultar o médico e seguir as orientações dos equipamentos utilizados, geralmente fornecidos por meio de folhetos ou vídeos.

Homens e mulheres acima de 30 anos devem consultar um médico se pretendem praticar exercícios intensos ou quando apresentarem doenças como diabetes, hipertensão arterial e aterosclerose ou tiverem fatores de risco para doenças crônicas, como tabagismo e obesidade.

Saiba mais

Ministério da Saúde
0800 61-1997
(61) 3315-2425
www.saude.gov.br

O que eu faço, doutor? - portal.saude.gov.br/portal/aplicacoes/doutor/default.cfm

Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte
Av. Brigadeiro Luís Antônio, 278 - 6º andar
São Paulo (SP) - CEP 01318-901
(11) 3106-7544
www.medicinadosporte.org.br

Democrática, a caminhada é bastante eficaz

Andar é uma das formas mais populares, simples e eficazes de se fazer atividade física. Não abra mão de um tênis de boa qualidade e roupas confortáveis, de preferência adequadas para atividade esportiva – hoje existem tecidos próprios, que facilitam a transpiração e protegem contra os raios solares nocivos, além de outros benefícios.

Comece com uma caminhada de 15 minutos num ritmo regular e vigoroso (de forma a aumentar ligeiramente o ritmo cardíaco, mas permitindo que você converse sem esforço). Quando se sentir

confortável com esse ritmo, aumente a frequência, velocidade e tempo das caminhadas. Mas não aumente mais do que 10% por semana. Vale lembrar as medidas de segurança:

✓ use a calçada, sempre que possível;
✓ caminhe de frente para o tráfego (do lado esquerdo da rua);
✓ use roupa de cores vivas (e com refletores, se andar à noite);
✓ faça exercícios de relaxamento e alongamento durante alguns minutos antes e depois de fazer a sua caminhada;

da;
✓ varie o terreno (plano e em declive);

✓ não coloque fones de ouvido que o impeçam de ouvir o tráfego e fique atento a carros, bicicletas, animais etc.

Escolha bem o calçado – o ideal é caminhar com um tênis feito para essa atividade física, confortável, acolchoado, no número correto (se o tênis for do tipo mais estreito, deve-se optar por um número maior que o usual) e em boas condições. Alguns especialistas recomendam hidratar os pés.