

# ELOGIO DO EXERCÍCIO

ARGUMENTOS CIENTÍFICOS E IDEIAS PRÁTICAS, APONTADAS POR ESPECIALISTAS NACIONAIS E INTERNACIONAIS, PARA QUE O EXERCÍCIO FÍSICO ASSUMA UM LUGAR DE DESTAQUE NA SUA VIDA

**IMAGINE UM FÁRMACO, FRUTO DA MAIS AVANÇADA TECNOLOGIA,** capaz de a proteger contra as doenças cardiovasculares, a diabetes, a obesidade e vários tipos de cancro. Uma cápsula poderosa que poderia melhorar a sua força e equilíbrio e corrigir a sua postura. Após a toma frequente os seus ossos ficariam mais fortes, a tensão arterial e os níveis de colesterol normalizar-se-iam e a circulação de oxigénio e nutrientes no organismo tornar-se-ia mais eficiente. Um fármaco que lhe permitiria estar mais atenta, possuir uma memória mais activa, que ajudá-la-ia a regular o apetite assim como levá-la-ia a optar por alimentos saudáveis e contribuiria para que o seu metabolismo passasse a «queimar» mais gordura. Imagine, porque esse fármaco (ainda) não existe. Mas sabia que tem ao seu alcance uma «fórmula» tão poderosa que oferece os mesmos benefícios que essa «cápsula» lhe concederia? Precisamente: o exercício físico.

Per **VANDA OLIVEIRA**

Com **AUGUSTO FAUSTINO, Reumatologista** **JOANA BATALHA, Activities Manager do Holmes Place de Cascais** **JOHN RATEY, Psiquiatra** **MANUEL CARRAGETA, Cardiologista** **MIGUEL MARCELINO, Fisiologista do Exercício** **NELSON LIMA, Neuropsicólogo**  
Fotos **ARTUR** Produção **MÓNICA MAIA**



# EXCESSO DE PESO

{Quando o tema é obesidade a prática desportiva assume um papel de peso}

**Se existem patologias** que são fruto da vida moderna, a obesidade é uma delas. Em Portugal, mais de metade da população (52,4 por cento) tem excesso de peso; 13 por cento dos adultos e 10 por cento das crianças sofrem de obesidade e o número de casos continua a crescer um pouco por todo o mundo ocidental. A Organização Mundial de Saúde chama-lhe a epidemia do século XXI. A causa? Demasiada comida e muito pouca actividade física. Basta pensar que os nossos antepassados gastavam em média 2400 calorias por dia e hoje gastamos cerca de 1800. Para combater este problema não basta apenas «cortar» na alimentação. Os níveis de actividade física são de tal forma baixos que correríamos o risco de provocar deficiências nutricionais para atingir o peso ideal em toda a população. A prática de exercício físico é pois fundamental.

## Aliado da dieta

Os benefícios da actividade física vão muito além das calorias que se queimam durante a hora do ginásio. «Após o treino, o metabolismo de repouso mantém-se elevado permitindo continuar a gastar mais energia nas horas seguintes», explica Miguel Marcelino, fisiologista do exercício e um dos responsáveis pelo Programa PESO, da Faculdade de Motricidade Humana.

O exercício contribui ainda para uma maior qualidade na perda de peso, «preservando a massa muscular e facilitando a manutenção do peso perdido a longo prazo», explica o especialista. Além disso, as pessoas activas tendem a fazer uma alimentação mais controlada, racional e equilibrada: «Optam com mais frequência por alimentos promotores de saciedade e resistem mais facilmente aos menos saudáveis», conclui.

## Vida activa

A prática de exercício físico três vezes por semana, com uma duração variável entre 45 a 60 minutos é suficiente para que a maioria das pessoas obtenha consideráveis benefícios para a saúde.

No entanto, não é de desprezar a energia que podemos despendar nas mais diversas actividades voluntárias do nosso dia-a-dia e que devem servir de complemento ao ginásio. «Estas devem ser realizadas todos os dias, através de opções simples como deixar o carro mais longe do local de destino ou esquecer que existem escadas rolantes e elevadores», aconselha Miguel Marcelino.

## Alternativas ao ginásio

As modalidades que resultam num maior dispêndio energético são «todas aquelas que envolvem maiores massas musculares e que, portanto, têm maior solicitação cardiovascular, como a marcha rápida, corrida, bicicleta e natação», refere o especialista. Se não é adepta do ginásio, caminhar é uma boa opção para si, no entanto, deve complementar com outro tipo de exercícios em casa, «com utilização do peso corporal, sacos de compras ou até garrafas de água, para impedir a perda de massa muscular», acrescenta. Termine com exercícios de alongamento (duas a três séries de 30 segundos, três a cinco vezes por semana) «orientados principalmente para os músculos que frequentemente condicionam a nossa correcta postura corporal (parte posterior e anterior da coxa, peitoral)», recomenda o especialista.

## Resultados promissores

Quando cumpridas as recomendações descritas anteriormente e combinadas com um plano alimentar equilibrado e controlado, será de esperar que indivíduos com excesso de peso verifiquem uma perda de meio quilo por semana, nos primeiros meses e que em indivíduos obesos este valor possa aumentar ligeiramente (até um quilo por semana). «É considerado um resultado satisfatório (resultados comprovados na redução de riscos de doença cardiovascular, pulmonar e metabólica) quando ocorre uma perda de peso entre cinco a dez por cento do peso inicial nos primeiros seis meses de intervenção», afirma Miguel Marcelino.

A prática de exercício três vezes por semana, durante 45 a 60 minutos, é suficiente para que a maioria das pessoas obtenha consideráveis benefícios para a saúde.

## O poder da TV

A par do aumento da actividade física diária convém igualmente reduzir os comportamentos sedentários



Após um estudo que comparou os efeitos de estar sentado no sofá a ver televisão, ler sentado à secretária e conduzir, Frank Hu, professor de Nutrição e Epidemiologia da Universidade de Harvard, concluiu que a primeira é muito mais susceptível de conduzir à obesidade e diabetes do que qualquer outra. Segundo o investigador, isto deve-se não só ao facto de as pessoas comerem enquanto vêem televisão como também ao facto de tenderem a fazer más escolhas alimentares (está provado que os telespectadores são os que mais recorrem à «comida de plástico»). Além disso, enquanto olham para o televisor o metabolismo desce para níveis próximos dos encontrados durante o sono e, portanto, queimam menos calorias.

## Dica

Com a ajuda de um podómetro contabilize o número de passos que dá ao longo de um dia. Uma pessoa activa dá pelo menos dez mil passos por dia. Se pretende perder peso terá de andar o dobro.

# DOENÇAS CARDIOVASCULARES, OSTEOPÓROSE, DIABETES E CANCRO

{Quer manter a saúde «em forma»? Mexa-se!}

**Durante os últimos dez anos**, epidemiologistas da Universidade de Harvard têm vindo a demonstrar os efeitos protectores do exercício físico contra várias doenças graves. Pode, virtualmente, provocar alterações em todos os tecidos do corpo humano, mas visto actuar através de diferentes «caminhos» – metabólico, hormonal, neurológico e mecânico – não é fácil perceber, de uma forma integrada, a razão e a forma como funciona. Sabemos que o exercício é bom para nós. Mas porquê?

## Ossos mais fortes

O exercício físico é particularmente importante na prevenção da osteoporose, uma doença que «prefere» o sexo feminino, torna os ossos mais frágeis e aumenta o risco de fractura. Com a idade os músculos tendem a atrofiar e os ossos a enfraquecer. Ora até aos 30/35 anos uma vida activa e a prática regular de exercício físico ajudam a obter um bom pico de massa óssea. A partir dessa idade contribuem para que a perda óssea seja mais lenta ou estabilize. O exercício assume ainda um papel crucial na vida de quem não conseguiu escapar a esta patologia (ver caixa).

Apesar de o exercício físico não prevenir o aparecimento da maioria das doenças reumáticas, as quais têm um determinismo genético, «a sua prática regular poderá retardar o aparecimento ou atenuar a intensidade de apresentação dessas patologias, em particular da osteoartrite e das dores nas costas», refere Augusto Faustino, reumatologista.

## Marcha contra a diabetes

Quando os cientistas pretendem estudar certas doenças em ratinhos de laboratório, submetem-nos a uma dieta rica em gorduras e açúcar e não os deixam fazer exercício físico. Ao fim de algumas semanas, os animais tornam-se obesos e, passados pouco meses, desenvolvem diabetes. A sociedade moderna colocou-nos praticamente no mesmo ambiente, colocando ao nosso dispor um número quase ilimitado de calorias e alimentos

e muito pouca actividade física. No ano 2000, a Organização Mundial da Saúde apurou que existem 171 milhões de diabéticos em todo o mundo e estima-se que este número possa chegar aos 366 milhões em 2030. Mas, segundo os cientistas da Universidade de Harvard, basta andar entre meia hora a 45 minutos por dia para diminuir em cerca de 30 a 40 por cento o risco de desenvolver esta doença. Não se conhece nenhuma outra forma de prevenção tão eficaz quanto esta.

## Factor vital

Uma das principais consequências da diabetes é o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, fatais em 75 por cento dos pacientes, e também nesta situação a prática de exercício físico é determinante: «É um investimento na saúde e deverá ser umas das grandes prioridades da nossa vida», refere Manuel Carrageta, Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia. A marcha em passo rápido deve ser realizada diariamente, durante meia hora ou dividida em períodos mais pequenos, «pelo menos dez minutos seguidos, de forma a ter benefícios para o coração», refere o cardiologista. Convém, no entanto, diversificar as actividades aeróbicas (as que aumentam o ritmo cardíaco e respiratório), como natação e ciclismo, «para não sobrecarregar os músculos e articulações», sublinha. «Para além dos benefícios para a saúde do coração, a actividade física melhora o perfil lipídico do sangue, reduzindo os triglicéridos e melhorando os níveis de colesterol», conclui o especialista.

## Arma anti-cancro

As mais recentes recomendações da *American Cancer Society* enfatizam a importância da actividade física para a diminuição do risco de cancro, indicando no mínimo 30 minutos de actividade física moderada, cinco dias por semana. Esta entidade refere que «45 minutos ou mais de actividade moderada a intensa, cinco ou mais dias por semanas pode promover uma maior redução do risco nos cancros da mama e do cólon».

## Estratégia anti-osteoporose

O exercício físico ajuda a....

- Manter a massa óssea
- Reduzir o risco de fractura
- Melhorar a força muscular, a postura e o equilíbrio
- Diminuir o risco de queda
- Reduzir as dores crónicas da coluna
- Prevenir ou diminuir as deformações da coluna provocadas pela osteoporose

FONTE: Associação Nacional Contra a Osteoporose (APOS)

## Actividades domésticas

Um estudo recente levado a cabo pelo *Cancer Research UK*, a organização independente líder mundial na investigação do cancro, conclui que a execução de trabalhos domésticos, como limpar o pó, lavar a loiça e aspirar o chão pode ser ainda mais benéfica para a prevenção do cancro da mama do que a ida ao ginásio. O exercício físico moderado tem sido igualmente associado a benefícios na saúde dos doentes oncológicos.

## Dica

«Os exercícios mais favoráveis ao sistema músculo-esquelético são os de baixo impacto e de menor carga articular, alternando os movimentos e cargas sobre cada segmento do corpo», refere Augusto Faustino, reumatologista.



# COGNIÇÃO & EMOÇÃO

{Descubra o que o exercício físico pode fazer pela sua mente}

**Um conjunto de estudos**, recentemente publicados pelas universidades norte-americanas da Califórnia, Columbia, Illinois e Harvard, vieram confirmar o que já era quase uma certeza: o cérebro trabalha muito melhor se, para além de actividade intelectual regular, o ser humano fizer exercício físico. Numa altura em que as escolas norte-americanas estão a reduzir, ou mesmo a eliminar, o tempo dedicado às actividades desportivas, esta conclusão impõe a reformulação dos currículos escolares. Afinal as aulas de educação física ajudam a ter boas notas nas outras disciplinas.

## Estudo promissor

Um dos especialistas que tem vindo a estudar o impacto do exercício físico na função cerebral é John Ratey, psiquiatra e professor associado da *Harvard Medical School*. Um dos estudos acompanhados por este investigador teve lugar num liceu norte-americano de Naperville, no estado do Illinois. Para tal foi seleccionado um pequeno grupo de estudantes com dificuldades de leitura a quem foi dada uma aula extra de ginástica, imediatamente antes do estudo literário. Os resultados foram de tal forma promissores que levaram a escola a alargar este programa a um número maior de estudantes. «Até agora o exercício físico é o único factor conhecido que pode otimizar a aprendizagem dos estudantes», contou-nos John Ratey que irá dedicar algumas páginas do seu próximo livro – *SPARK: The Revolutionary New Science of Exercise and The Brain*, que será lançado em Janeiro de 2008 – ao programa de Naperville.

## Anti-depressivo natural

Os efeitos do exercício físico não se esgotam na melhoria das capacidades de aprendizagem dos estudantes, como explicou John Ratey em entrevista à *saber viver*: «O treino aeróbico pode tratar estados depressivos e de stress, ansiedade, falta de energia e de concentração e ajuda a lidar com os desejos alimentares e de outras substâncias viciantes». O exercício físico eleva um grupo de neurotransmissores, os mesmos implicados no

tratamento com medicamentos antidepressivos, bem como os factores de crescimento responsáveis por manter as células nervosas vivas e a funcionar a um nível óptimo. *Jogging*, ténis, futebol, marcha em passo rápido e escalada são algumas das melhores actividades para o cérebro, segundo o especialista norte-americano, devendo ser praticadas numa base diária, «30 a 60 minutos por treino», diz.

## Mente sã em corpo sã

Os benefícios do exercício físico são especialmente importantes para a promoção da saúde nas mulheres, «que correm um risco maior de declínio mental ao atingirem a menopausa», explica John Ratey. Também Nelson Lima, neuropsicólogo e director do Instituto da Inteligência, refere os benefícios da actividade física para a saúde mental: «Todos os estudos actualmente conhecidos apontam no sentido de que a actividade física enriquece o sangue de oxigénio, melhorando a função cognitiva, ao mesmo tempo que produz reacções químicas nas células nervosas que protegem o cérebro dos efeitos prejudiciais do envelhecimento e do stress, diminuindo os riscos das demências devidas à idade avançada, incluindo a doença de Alzheimer».

## Vencer a preguiça

Por outro lado, o sedentarismo conduz à inacção e a atitudes reactivas (agir apenas em função das necessidades), reduzindo a motivação, a criatividade e o empreendedorismo. Baixa também os níveis de humor, optimismo, ânimo e afecta o prazer de viver. «A nível neurobiológico verifica-se que o sistema nervoso torna-se mais “preguiçoso”, menos flexível, menos rápido a reagir e menos capaz de proteger o envelhecimento do cérebro», refere Nelson Lima. Os estudos têm permitido verificar que as pessoas que praticam regularmente exercício têm um tempo de vida activa mental saudável bastante superior aos que não o fazem. Calcula-se que cerca de 70 por cento das pessoas com demência, derivada da idade avançada, têm uma história de vida marcada por pouco actividade intelectual e um estilo de vida sedentário.

«O treino aeróbico pode tratar estados depressivos e de stress, ansiedade, falta de energia e de concentração e ajuda a lidar com os desejos alimentares», diz John Ratey.

## Efeitos do sedentarismo

A Organização Mundial de Saúde estima que anualmente morrem mais de dois milhões de pessoas devido a um estilo de vida sedentário. Eis algumas patologias em que o sedentarismo surge como factor-chave.

### Doenças cardiovasculares

Diabetes

Osteoporose

Lombalgia

Impotência sexual

Obesidade

Vários tipos de cancro

Fragilização geral do sistema imunitário

Diversos problemas de saúde mental, como demência

Dica

A prática regular de exercício físico pode adiar o início do declínio mental em cerca de 10 a 15 anos.



# MODALIDADES DA MODA

{Conheça as aulas mais concorridas e o que está para chegar}

**As aulas de grupo** com maior sucesso a nível mundial fazem parte do *Body Training System* (BTS), um conjunto de modalidades praticadas em ginásios de todo o mundo sob a forma de *franchising*. Todas as aulas têm coreografias e músicas específicas, que mudam a cada três meses. Para tal, os instrutores recebem formação trimestralmente e numa data marcada as novas coreografias são apresentadas aos sócios. «No dia do lançamento o ginásio está em festa. As aulas são dadas por vários instrutores, que vêm vestidos de maneira diferente e todos os sócios são convidados a participar», comenta Joana Batalha, *Activities Manager* do Holmes Place de Cascais. Existem essencialmente sete modalidades BTS em Portugal: *body pump*, *body combat*, *body attack*, *body step*, *body jam*, *body balance* e RPM.

## Treino total

Para quem procura um trabalho muscular completo, o *body pump*, aula de grupo com barras e pesos, é a mais indicada «e também uma das mais concorridas», refere Joana Batalha. Se pretende combinar tonificação muscular com perda de calorías pode optar pelo *body combat*, com movimentos de *kickboxing* e karaté, ou pelo *body step* que, como o próprio nome indica, consiste numa aula de *step* com passos simples. Quando o objectivo é descontraír as modalidades mais indicadas são o *body jam*, uma fusão de *hip hop*, *funk* e danças latinas, e o *body balance*, baseado em movimentos de *tai-chi*, pilates e yoga. Mas para quem pretende perder peso «a sério» as melhores aulas são mesmo as de RPM (rotação por minuto), aula de grupo com música realizada em bicicletas estacionárias e, igualmente, muito concorrida, e as de *body attack*, treino cardiovascular intercalado que combina aeróbica de alta intensidade com exercício de força e estabilização.

## Aulas de grupo

A par do BTS existem ainda as aulas de grupo livres, em que o programa varia a cada treino, consoante o instrutor. Entre as mais conheci-

das estão o total condicionamento ou a ginástica localizada, um treino completo com barras e pesos que combina exercícios de resistência muscular e cardiovascular; o ABS ou *core training*, um treino de curta duração (cerca de 15 minutos), localizado no reforço da musculatura lombar e abdominal. Para quem gosta de piscina pode ainda optar pela hidroginástica, uma aula com coreografia e música dinâmica, ou pelo *hidrobike*, uma espécie de RPM dentro de água.

## Espírito zen

Uma nova tendência são as chamadas modalidades holísticas, recentemente introduzidas nos ginásios e que têm conquistado cada vez mais adeptos. Entre as mais conhecidas encontram-se o *tai-chi chuan*, o pilates e o yoga, todas elas promotoras do equilíbrio do corpo e mente e da melhoria da postura. A última novidade nos ginásios é o *power jump*, uma aula de grupo realizada em trampolins individuais, com música e coreografia. «Esta aula permite queimar muitas calorías e é óptima para fortalecer toda a zona média, pois sendo o trampolim uma superfície instável obriga-nos a ter permanentemente o abdominal contraído para manter a estabilidade», refere a *Activities Manager* do Holmes Place.

As melhores aulas para perder peso são as de RPM (rotação por minuto) e de Body Attack.

## Modalidades ao raio-X

Conheça as potencialidades de cada treino

ACTIVIDADE	PERDA DE PESO	TONIFICAÇÃO E DEFINIÇÃO MUSCULAR	GESTÃO DO STRESS	POSTURA E FORÇA ABDOMINAL
BODY PUMP	**	***	*	*
BODY COMBAT	***	*	*	*
BODY STEP	***	**	*	**
BODY JAM	**	*	***	-
BODY BALANCE	-	**	***	**
RPM	***	*	*	-
BODY ATTACK	***	**	**	-
YOGA	-	**	***	***
PILATES	-	**	***	***
TAI-CHI CHUAN	-	**	***	**
TOTAL CONDICIONAMENTO	**	***	**	**
ABS OU CORE	-	**	*	***
HIDROGINÁSTICA	**	**	**	**
POWER JUMP	***	**	**	**
HIDROBIKE	**	**	**	**

FONTE HOLMES PLACE

## O que está na «berra»

Modalidades praticamente desconhecidas em Portugal mas que já movem multidões lá fora.

### BUDOKON

Surgiu nos Estados Unidos em 2000 e foi criada por Cameron Shayne, antigo guarda-costas de Charlie Sheen e Sean Penn. Combina princípios e posturas do yoga e das artes marciais, com objectivo de equilibrar o corpo e a mente. Courtney Cox, Jennifer Aniston, Meg Ryan e Rene Russo são algumas das fãs mais famosas desta modalidade. [www.budokon.com](http://www.budokon.com)

### BOSU

Conjunto de exercícios realizados em cima de uma semi-esfera com 63 centímetros de diâmetro, o bosu. É utilizada a área plana e a área redonda deste equipamento, para que o equilíbrio seja desafiado de diferentes maneiras. Permite trabalhar os vários grupos musculares, a força e a flexibilidade. [www.bosufitness.com](http://www.bosufitness.com)

### JABBING

Modalidade criada pelo italiano Fabrizio Castellani, instrutor de *fitness* e de desportos de combate. As aulas são realizadas ao ritmo da música, desde o *funk* à latina, passando pela disco, e combinam sobretudo técnicas de artes marciais orientais com a aeróbica. Incluem coreografias simples numa simulação de combate que podem ser úteis em situação de defesa pessoal. [www.jabbing.net](http://www.jabbing.net)

### GYROTONIC

Técnica inventada, na década de 80, pelo ex-bailarino húngaro Juliu Horvath e criada a partir de movimentos de dança, natação, *tai-chi* e yoga. Os exercícios são executados num aparelho de madeira, composto por um banco e um mecanismo de ganchos e roldanas. O objectivo é esticar e fortalecer os ligamentos e as articulações, corrigir a postura e desenvolver uma maior elasticidade. [www.gyrotonic.com](http://www.gyrotonic.com)

## Dica

As aulas na piscina (hidroginástica, *hidrobike*) podem ser tão intensas quanto um treino fora da água e como não têm qualquer tipo de impacto são óptimas para quem está a recuperar de uma lesão.

# GINÁSIO PARA SEMPRE

{Dicas para não abandonar os treinos e regras para ser uma desportista exemplar}



## A motivação é a chave da assiduidade

no ginásio e para tal deve seguir os conselhos de Joana Batalha: «As pessoas que fazem sempre o mesmo treino acabam por se faltar, por isso, aconselho que diversifiquem as actividades, não só para evitar a rotina no ginásio mas também para alcançar mais facilmente os objectivos pretendidos». Quando o treino é limitado a uma única modalidade o corpo faz sempre o mesmo tipo de trabalho e acaba por se habituar. «As modalidades complementam-se e todas são importantes. Por exemplo, o *body balance* ajuda-nos a ter uma melhor postura numa aula de *body attack* ou *body pump*» Por fim, se é adepta das máquinas de musculação não se esqueça que as modalidades de grupo são muito divertidas e podem ter um papel importante na motivação: «As pessoas convivem mais e o instrutor está lá também para animar a aula juntamente com a música», refere.

## Menu desportivo

Para treinar com energia é essencial fazer uma alimentação adaptada à actividade física. Antes e após o exercício opte por alimentos que, por um lado, lhe dêem energia e, por outro, não sejam nem demasiado calóricos, nem difíceis de digerir. Assim deve optar por produtos ricos em hidratos de carbono e pobres em gordura. Barras de cereais, sandes de pão integral ou flocos de cereais são algumas das opções. Meia hora após o treino repita o lanche. Se coincidir com a sua hora de almoço ou jantar comece a refeição com uma sopa de legumes para repor a água e os sais minerais perdidos durante o esforço; escolha um prato que combine uma fonte de hidratos de carbono (massa, batata, arroz) e outra de proteínas (carne, peixe, ovo); e termine com uma peça de fruta. Para uma realização mais saudável do exercício físico deverá beber água antes, durante e após a prática desportiva. \*

## Treino seguro

Os conselhos de Joana Batalha, Activities Manager do Holmes Place, para evitar lesões.

1

Respeite os seus limites e ritmo, aumentando gradualmente o nível de actividade física e interrompendo-a temporariamente em caso de dor.

2

Faça o primeiro treino acompanhada de um instrutor e informe-se sobre o funcionamento do ginásio, das máquinas e o tipo de aulas indicadas para si.

3

Informe o instrutor caso tenha algum problema de saúde ou limitação.

4

Os alongamentos são tão importantes quanto o resto do treino, por isso, não os despreze. Diminuem o risco de lesão, aumentam a flexibilidade e evitam dores musculares no dia seguinte.

5

Ao terminar ao treino deixe a sala de exercícios arrumada. Um peso ou haltere no meio da sala pode tornar-se perigoso para os utilizadores.

6

Procure ter visibilidade no espelho da frente e de lado para corrigir a postura durante a execução dos exercícios.