

# Elas em movimento

Para as mulheres, a atividade física ajuda a controlar taxas importantes, a aliviar a tensão e a se permitir. Em qualquer faixa etária, é preciso encontrar a prática que mais agrada e criar o hábito de se exercitar

POR GIOVANNA FISCHBORN

**F**alou em exercício físico, muitas pessoas, logo, associam a emagrecimento. E esse é um erro cometido, principalmente por mulheres, segundo a cirurgiã vascular Aline Lamaita, membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV).

Em consultório, ela precisa reforçar que as magras devem, sim, exercitar-se, e frisa sempre que a prática é importante para prevenir e tratar doenças. Não à toa, a atividade física é um dos pilares da medicina da vida, junto com alimentação saudável, saúde do sono, controle de tóxicos, saúde mental e bons relacionamentos.

No caso feminino, é necessário um esforcinho a mais, específico, para essa conta se equilibrar. Um desafio, mas também um ponto favorecido nesse processo, são os hormônios. O ciclo menstrual, como o próprio nome sugere, é marcado por fases, sentidas pelo corpo e pelo fator emocional: “Exercitar-se, assim, ajuda na estabilidade. Tanto para adolescentes quanto para quem está na menopausa”.

E quanto mais cedo começar, melhor. A médica explica que, se feita desde menina, a atividade física faz cair as chances de obesidade, porque tira a criança da imobilidade. Depois, malhar ajuda na puberdade e até no tempo de



Sheyla Sampaio tem uma rotina intensa de treinos e adora isso! Quando se exercita, tira a cabeça das obrigações do dia a dia e pratica o autocuidado

Arquivo pessoal

menstruar. E a partir dos 45 anos, com a perda de massa magra, o exercício vai definir a capacidade de viver mais.

O que pode ajudar a construir e manter essa massa muscular são os treinos de força, mais do que as opções aeróbicas, nesse caso. Na menopausa, então, esse tipo de exercício é muito necessário, porque ajuda a combater os efeitos da redução hormonal e de cálcio nos ossos.

Preocupação frequente entre as mulheres, principalmente em tempos de pandemia, em que muitas ficaram mais paradas, os vasinhos e varizes das pernas também melhoram com exercício. “A força da panturrilha, inclusive, é uma boa indicação de como anda a saúde da circulação das pernas”, aponta.

## Criar o hábito

Mas antes de fechar um plano anual numa academia ou a aula que deseja muito testar, tenha em mente que de nada vale esse esforço se outro não estiver em dia: o hábito do exercício. Estamos falando de colocar a malhação na agenda e, de fato, cumprir, como se fosse um compromisso mesmo.

Aline explica que colocar a estética como objetivo principal acaba levando à inconstância. Mas

quando a saúde é que está em foco, e é a primeira razão para a atividade física, a adesão costuma ser maior e é mais provável que a vida fitness dê certo no longo prazo. Isso evita, inclusive, o efeito sanfona.

“Criar o hábito é importante, principalmente, no universo feminino, porque sempre achamos que daremos conta no próximo horário, ou na fase seguinte. Mas, com todas as multitarefas femininas, o depois acaba não chegando”, explica.

Dessa vez, vai! A dica da especialista é descer do apartamento ou sair de casa por 60 dias seguidos, sempre no mesmo horário, para praticar 15 minutos de alguma atividade. Aqui, o que importa não é a intensidade, mas a frequência. “Com dois meses, já dá para criar o hábito, e o exercício vira algo mais automático.”

## Um momento só seu

Sensação de bem-estar e com a autoestima em dia, sentindo-se mais bonita e feminina. Esse é um resumo do que a educadora física Grisiela Santos ouviu das alunas depois de uma aula de dança, LPF (low pressure fitness) e demais atividades que instruiu.

Mais que a própria saúde, quando a mulher se exercita, entra em contato com a essência feminina e cuida também do interior. “Vejo mulheres, durante as práticas, driblando a vergonha, tirando as cascas, vendo o que está embaixo e descobrindo que pode se movimentar