

Novos estudos sugerem que a falta de tempo não precisa ser empecilho para se exercitar: atividades moderadas e vigorosas de pouca duração reduzem a mortalidade precoce e o risco de doenças crônicas em geral

» PALOMA OLIVETO

Resolução de ano novo presente em 10 entre 10 listinhas pessoais, a prática de atividade física pode, de fato, deixar de ser apenas uma promessa em 2024. Para quem tem aversão ou sofre com a falta de tempo, a boa notícia é que um número significativo de pesquisas recentes mostra que poucos minutos de exercícios são suficientes para afastar o risco de mortalidade precoce por doenças crônicas. E nem precisa de academia.

Publicados em revistas científicas, esses estudos não são voltados a quem quer esculpir o corpo, correr maratonas ou virar atleta. Mas têm como foco sedentários e buscam descobrir se intervenções simples no dia a dia podem diminuir a prevalência de diversas doenças associadas à falta de atividade física — de distúrbios metabólicos a alguns tipos de câncer. As resposta encontradas têm sido positivas.

“Ser ativo nem sempre é fácil e é importante fazer mudanças que você possa manter a longo prazo e que goste — qualquer coisa que aumente sua frequência cardíaca pode ajudar”, destaca James Leiper, da Universidade College London e associado da Fundação Britânica do Coração. Ele é coautor de uma pesquisa publicada no *European Heart Journal* que constatou que qualquer atividade — até dormir — é melhor que ficar sentado no sofá.

A análise considerou dados de seis pesquisas compreendendo 15,2 mil pessoas de quatro países europeus e da Austrália. Os resultados revelaram que adicionar 30 minutos de atividade por dia — o que pode ser obtido ao caminhar enquanto fala ao telefone, exemplifica Leiper — reduziu 2,4% do índice de massa corporal (IMC) em mulheres de meia-idade com sobrepeso. A movimentação extra esteve associada a menos 2,5cm na circunferência da cintura e à diminuição de 3,6% na hemoglobina glicada, exame que avalia o teor de açúcar no sangue.

Mudanças

Coisas simples, como dar alguns pulinhos de hora em hora ou deixar o despertador longe da cama para se obrigar a andar, podem ajudar sedentários a começar a adquirir um estilo de vida ativo, afirma James Leiper. Pedro Murara, médico do esporte do Hospital São Marcelino Champagnat, em Curitiba, no Paraná, destaca que, aos poucos, pequenas mudanças acabam estimulando a adoção de práticas regulares. Além dos benefícios à saúde física, ele lista as vantagens para a autoestima.

“Ao perceber a evolução nas capacidades físicas e na aparência, as pessoas encontram motivação e confiança, o que pode ser particularmente benéfico para pacientes com quadros depressivos, ansiosos ou com insatisfação corporal”, destaca Murara.

Doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em todo o mundo. Por isso, pesquisadores buscam estratégias preventivas que possam beneficiar o maior número possível de pessoas. Inclusive, aquelas que não conseguem seguir à risca recomendações oficiais, como caminhar 10 mil passos por dia, lembra Lu Qi, pesquisador da Escola de Saúde Pública e Medicina Tropical da Universidade de Tulane, nos Estados Unidos. Ele é um dos autores de um estudo publicado na revista *Atherosclerosis* que mostra os benefícios de subir cinco lances de escada diariamente.

Com informações do Biobank do Reino Unido, o maior banco de dados global de saúde, o estudo calculou, entre 450 mil adultos, a suscetibilidade a doenças cardiovasculares com base no histórico familiar, fatores de risco ambientais e genéticos. Os participantes foram entrevistados sobre seus hábitos, incluindo a frequência com que subiam

Freepik



Cada minuto conta

Fazer exercícios físicos, com moderação, mesmo que minimamente, faz bem para o corpo e para a mente, comprova a ciência

escadas. O tempo médio de acompanhamento foi de 12,5 anos.

Os resultados mostraram que subir pelo menos 50 degraus todos os dias pode reduzir em 20% o risco de doenças cardiovasculares. Os participantes que tinham esse hábito apresentaram melhores taxas de colesterol e triglicérides, diz Lu Qi. Ele ressalta que escadas existem em qualquer lugar, o que torna a estratégia acessível. “Entre aqueles que não conseguem atingir as recomendações atuais de atividade física, curtas subidas de escada com alta intensidade são uma maneira eficiente em termos de tempo para melhorar a aptidão cardiorrespiratória. Isso pode ser uma medida preventiva primária para a população em geral”, defende.

Esforço

Embora mostrem que mesmo atividades leves são melhores que não fazer nada, os estudos ressaltam que os ganhos são maiores quando executada com intensidade moderada a alta. O instrutor físico e personal trainer Caio Signoretto,

que tem um programa de atividades online, explica que é preciso esforço para se obter os benefícios à saúde. “Quando, em vez de uma hora de exercício, você opta por fazer 20 ou 10 minutos, é preciso um aumento de intensidade para fazer sentido. Se a pessoa não tem muito tempo, pode ser uma saída”, diz. “Os exercícios curtos oferecem benefícios mesmo para os sedentários porque a intensidade que estou falando é individual, o que é algo muito personalizado.”

Mesmo quem já sofre de alguma doença, crônica ou não, pode se beneficiar de períodos curtos de exercícios físicos, mostram estudos recentes. Um deles, publicado no *Journal of Clinical Medicine*, indicou que menos de cinco minutos de atividade física diária pode prolongar a vida de pacientes de câncer de pulmão avançado. A pesquisa é da Universidade Curtin, na Austrália, e foi realizada com 89 pessoas com a forma inoperável da doença, quando não é possível retirar o tumor.

Os pesquisadores compararam as taxas de mortalidade após 12 meses entre aqueles que praticavam exercícios físicos

mais moderados a vigorosos, como caminhar, e os que passavam grande parte do dia inativos. Os pacientes que completaram mais de 4,6 minutos de atividade tiveram um risco 60% menor de morrer no período.

“Precisamos avaliar o que pode ser feito para encorajar as pessoas com câncer de pulmão inoperável a praticarem mais exercício, uma vez que 24% dos participantes do estudo faziam menos de um minuto por dia de atividade moderada a vigorosa”, destaca o principal autor, Vin Cavalheri, da Escola de Saúde da Universidade de Curtin.

O pesquisador lembra que, embora repouso seja frequentemente visto como a melhor opção quando se está doente, o novo estudo faz parte de evidências crescentes de que estar ativo é mais benéfico, mesmo quando se lida com doenças graves. Segundo Cavalheri, resultados semelhantes foram verificados em outros estudos que avaliaram os benefícios de exercícios curtos entre pacientes de outros tipos de câncer, como colorretal, mama e próstata, além de doença pulmonar obstrutiva crônica.



Ser ativo nem sempre é fácil, e é importante fazer mudanças que você possa manter em longo prazo e que goste — qualquer coisa que aumente sua frequência cardíaca pode ajudar”

James Leiper, da Universidade College London

Persistência é preciso

Falta de tempo e de dinheiro é a principal justificativa que as pessoas apresentam para abandonar suas resoluções de ano novo ou outros compromissos, sugere um estudo da City University London, na Inglaterra, publicado no *European Journal of Social Psychology*. Segundo os pesquisadores, em geral, prefere-se alegar os dois motivos do que o baixo autocontrole quando o assunto é mudança de hábito, como se exercitar ou levar marmita saudável para o trabalho.

“Muitas resoluções ou compromissos envolvem tempo ou dinheiro. Portanto, a falta de um ou de outro parece fornecer uma boa desculpa para quebrá-los sem afetar negativamente a forma como os outros nos veem”, afirma a principal autora, Janina Steinmetz. De acordo com a pesquisadora, a desculpa do tempo é menos aceita, no geral, enquanto dizer que faltou dinheiro para a academia ou para comprar ingredientes saudáveis costuma ser mais crível.

Para ela, é importante que estratégias voltadas a melhorar o estilo de vida ou a mudança de comportamento considerem essas duas principais justificativas, para levar as pessoas a realizarem as alterações necessárias para seu bem-estar. “É preciso mostrar que se dizer demasiadamente ocupado é uma afirmação autoenganadora para justificar uma desculpa. É preciso demonstrar que é possível preparar refeições saudáveis, fáceis de preparar e com ingredientes acessíveis, além de provar os benefícios de se fazer menos de meia hora de atividade física por dia”, enumera.

Especialistas destacam que, para não desistir, o ideal é traçar metas tangíveis e não se cobrar tanto, o que pode desencadear estresse. “É melhor pequenas mudanças, porém, contínuas, do que alterações radicais que terão baixa adesão”, destaca Marcella Oliveira, nutricionista do Hospital Universitário Cajuru, em Curitiba. “O objetivo deve ser a criação de hábitos saudáveis em longo prazo. Implementar mudanças extremas pode resultar em frustração. O ideal é adotar uma abordagem gradual e sustentável para conseguir resultados duradouros e promover um estilo de vida saudável”, explica. (PO)

Na água, os benefícios se mantêm

As atividades na piscina de poucos minutos realizadas com vigor são uma boa opção para adultos com doenças crônicas e podem ser tão benéficas quanto as realizadas em terra firme, com a vantagem de não oferecerem impacto. Um estudo publicado na revista *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* mostrou que o HIIT aquático — exercício intervalado com breves disparos de alta intensidade alternados com movimentos moderados — são uma alternativa segura e vantajosa.

No artigo, os autores, da Universidade de Oslo, na Noruega, argumentam que o HIIT traz mais benefícios à

saúde que a atividade longa, porém menos intensa, aumentando a capacidade aeróbica e a resistência, enquanto economiza tempo. Praticar exercícios na água, por sua vez, pode ajudar a aliviar a pressão nas articulações, permitindo que as pessoas completem movimentos que não conseguem fazer em terra.

Segundo os pesquisadores, há evidências conflitantes sobre os benefícios fisiológicos da hidroginástica. Para investigar os efeitos do HIIT aquático, eles avaliaram 18 estudos anteriores, que compararam os efeitos na aptidão física da modalidade com exercícios moderados

em água ou atividades em terra. Foram incluídos 868 participantes com condições de saúde diversas, como dor nas costas, artrite, doença pulmonar crônica, diabetes 2 e esclerose múltipla.

Além de menos efeitos adversos e mais adesão dos participantes, os exercícios intensos e rápidos no ambiente aquáticos mostraram os mesmos benefícios à saúde que os praticados em solo, disseram os pesquisadores. Para eles, é um resultado importante, pois muitos adultos preferem atividades na água, onde se sentem mais seguros e estimulados. (PO)

Rawpixel/Divulgação



Atividades aquáticas são apropriadas para quem sofre de doenças crônicas