

Estudo com sedentários mostra que pouco tempo de atividade que une alongamento e força melhora o condicionamento, a flexibilidade e a resistência. Porém, é preciso executar bem os movimentos para que os benefícios apareçam

# BOA FORMA EM CINCO MINUTOS

» PALOMA OLIVETO

Para pessoas sedentárias, cinco minutos por dia de um treinamento que envolve o alongamento de um músculo sob tensão melhora o condicionamento físico e a saúde mental, segundo um estudo da Universidade Edith Cowan (ECU), na Austrália. De acordo com pesquisadores, que publicaram um artigo na revista *European Journal of Applied Physiology*, os chamados exercícios excêntricos impactaram significativamente a força muscular, a flexibilidade e a resistência em um grupo de 22 mulheres e homens entre 32 e 69 anos, que há tempos não se movimentavam.

Os excêntricos são a fase dos exercícios em que os músculos se alongam enquanto movem um peso, que pode ser o do próprio corpo. Por exemplo: quando se faz uma flexão de braço, a parte concêntrica consiste na contração muscular, que acontece durante a subida do corpo. Já a excêntrica ocorre quando a pessoa se abaixa. Em uma barra fixa, é o momento em que se volta à posição inicial, com os pés no chão.

Nos últimos anos, esse tipo de movimento tem chamado a atenção de pesquisadores da fisiologia do esporte porque há evidências de que, quando bem executada, a fase excêntrica ajuda a construir mais músculos e a conferir força, enquanto também melhora a contração muscular.

Agora, os pesquisadores da ECU decidiram investigar se apenas cinco minutos desse tipo de exercício por dia poderiam ajudar sedentários. O estudo, liderado por Benjamin Kirk e Ken Nosaka, da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde, avaliou os efeitos de um programa domiciliar de curta duração sobre a aptidão física, a composição corporal e a saúde física e mental.

## Repetições

Durante quatro semanas, os participantes realizaram exercícios diários compostos por 10 repetições de agachamento na cadeira, inclinação na cadeira, flexão na parede e abaixamento de calcanhar, com foco em contrações excêntricas de alongamento muscular, como se sentar lentamente em uma cadeira enquanto se esticam os músculos da frente da coxa, que sustentam o peso corporal.

“Observamos melhorias significativas na força muscular, flexibilidade, resistência à força e saúde mental, sugerindo que mesmo pequenas quantidades de exercícios diários podem proporcionar benefícios sustentáveis e detectáveis em indivíduos sedentários”, disse, em nota, Ken Nosaka. Segundo ele, os resultados mostram que exercícios excêntricos são muito eficazes para melhorar o condicionamento físico. Os pesquisadores ressaltam que esse tipo de atividade é mais acessível à maioria das pessoas, pois utiliza o peso corporal, pode ser praticada em casa e distribuída ao longo do dia, algo essencial para quem tem pouco tempo.

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo é o quarto maior fator de risco de mortalidade por todas as causas no mundo e está

pexel/Divulgação



Ao levantar o peso acima dos ombros, o músculo é contraído. Quando a praticante abaixar os braços, segurando os halteres, terá realizado um movimento excêntrico

## Três perguntas / Luiz Fernando Borges Filho, ortopedista do Hospital Brasília

### O que são exercícios excêntricos?

A contração excêntrica é aquela em que o músculo se alonga e aumenta de tamanho, apesar de estar fazendo força contrária ao movimento. Por exemplo, no ato de se sentar, a musculatura do quadríceps aumenta de tamanho, apesar de estar fazendo força e controlando o movimento para que não nos sentemos abruptamente.

### Esses exercícios podem ser uma opção à academia para quem não pode ou não tem tempo de frequentar?

O estudo sugere esses benefícios em relação ao grupo controle, formado por pessoas totalmente paradas, sedentárias. Para esse grupo,

associado a 5 milhões de óbitos anuais. A recomendação é que adultos saudáveis pratiquem ao menos 150 minutos de atividades físicas por semana, o que

Arquivo pessoal



pode ser uma alternativa, sim, porque, além de trazer benefícios já expostos no trabalho, facilita a adesão

pode desanimar quem não tem tempo para tanto. Esse número pode, muitas vezes, desencorajar as pessoas, especialmente se estiverem apenas começando.

aos exercícios regulares, que é a principal dificuldade de quem inicia uma rotina de atividade física ou se matricula numa academia.

### Os exercícios excêntricos podem ajudar na prevenção de lesões musculoesqueléticas?

O envelhecimento e o sedentarismo podem levar à perda de massa muscular (sarcopenia) e à rigidez de músculos e tendões. Os exercícios excêntricos contribuem para o ganho de força, melhora do alongamento e flexibilidade das articulações. Para pessoas sedentárias, eles ajudam a recuperar funções essenciais do dia a dia, como sentar e levantar de uma cadeira, subir escadas e entrar e sair de um carro. (PO)

Usar cinco minutos por dia como ponto de partida e desenvolver isso permitiria que as pessoas vissem mais resultados”, destaca Nosaka.

## Envelhecimento

De acordo com o pesquisador, à medida que se envelhece, o nível de condicionamento físico diminui em média de 1% a 2% ao ano. “Portanto, para alguém de 50 anos, seu nível de condicionamento físico será 20% menor do que quando tinha 30 anos”, diz. “Praticar exercícios regularmente é muito importante, principalmente à medida que as pessoas envelhecem, pois reduz o risco de doenças crônicas, lesões, fadiga e contribui para a saúde mental.” Nosaka ressalta que, para conseguir benefícios maiores, é essencial aumentar gradualmente o volume de atividades físicas.

“Os exercícios excêntricos devem fazer parte de um programa de treinamento muscular para todas as idades. Para pessoas de meia-idade e idosos, eles são muito importantes para melhorar a funcionalidade do dia a dia”, explica Bernardo Sampaio, fisioterapeuta e diretor Clínico do ITC Vertebral, em Guarulhos (SP). “Esses exercícios influenciam muito em várias coisas do cotidiano, como entrar e sair de um carro, agachar, brincar com os netos e outras atividades que exigem um pouco mais da capacidade e de mobilidade muscular e articular.”

Agência Brasil



Especialistas afirmam: o acompanhamento individualizado é necessário

# Sob orientação profissional

O ortopedista Luiz Fernando Borges Filho, do Hospital Brasília Águas Claras, lembra que, embora o programa de exercícios executado no estudo da Universidade Edith Cowan (ECU) tenha ocorrido em casa, pessoas com dores nas articulações precisam de acompanhamento individualizado. “Na execução dos exercícios, uma orientação mais adequada quanto a carga, a frequência, a angulação necessária, entre outros parâmetros, é importante para as pessoas executarem os movimentos de forma saudável e sem dor.”

Gleudson Viana, diretor médico do Exame Medicina Diagnóstica, explica que os movimentos excêntricos não beneficiam apenas o músculo. “Exercícios de força e alongamento têm ganhado destaque como aliados importantes na promoção da saúde cardiometabólica, especialmente entre pessoas de meia-idade e idosos”, diz. “Além de contribuírem para a manutenção da massa muscular, da flexibilidade e da mobilidade, esses exercícios desempenham papel relevante na regulação da pressão arterial, no controle da glicemia e na melhora do perfil lipídico.”

O médico ressalta que, embora, no estudo, cinco minutos por dia já promoveram melhoras na saúde dos participantes, o ideal é evoluir com o tempo. Ele também recomenda monitorar o impacto da atividade física em exames laboratoriais, cardíacos e de imagem. “Métodos como a densitometria óssea e a ressonância magnética podem ser úteis para avaliar massa muscular, composição corporal e até alterações estruturais cardíacas ou musculares associadas ao sedentarismo, ou à prática de exercícios.” (PO)