

Pequenas mudanças, grandes resultados

Estudo finlandês mostra que reduzir o sedentarismo em apenas meia hora melhora a eficácia do organismo na produção de energia. Segundo especialistas, a estratégia é um bom empurrão para quem está parado há muito tempo

» ISABELLA ALMEIDA

Menos 30 minutos de sofá por dia pode ajudar o corpo a utilizar melhor gorduras e carboidratos para a produção de energia, consequentemente, ajudando no emagrecimento e na saúde cardiometabólica. Minimizar o sedentarismo é ainda mais benéfico para pessoas fisicamente inativas e com risco aumentado de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. As constatações são de um estudo publicado na revista *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, e liderado pela Universidade Tuomas Koivula de Turku, na Finlândia.

Segundo os autores, ficar sentado por muito tempo e ter uma alimentação desbalanceada impacta negativamente no déficit calórico, elevando as chances de doenças metabólicas. O pesquisador de pós-doutorado Taru Garthwaite, líder do estudo, diz que um corpo saudável queima mais gordura em repouso, mas, após as refeições e durante exercícios de alta intensidade, a principal fonte de energia se torna carboidratos.

“Se a flexibilidade metabólica — capacidade do organismo de alternar diferentes fontes energéticas, como carboidratos e gorduras, para atender às suas necessidades — for prejudicada, os níveis de açúcar e lipídios no sangue podem aumentar”, diz Garthwaite. “Então, em vez de ser usado para a produção de energia, o excesso de gordura e açúcares pode ser direcionado para armazenamento.”

Sensores

O estudo, conduzido no Centro PET de Turku e no Instituto UKK de Pesquisa em Promoção da Saúde, envolveu 64 adultos sedentários com múltiplos fatores de risco para doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. O grupo de intervenção foi instruído a reduzir uma hora do tempo em que passava sentado, aumentando a permanência em pé e a atividade física na vida diária. Eles foram monitorados com acelerômetros — sensores que medem a aceleração, a taxa de variação da velocidade

Pexels/Divulgação



Hábitos simples, como se levantar para falar ao telefone ou fazer uma breve caminhada, ajudam a melhorar a saúde cardiometabólica

Palavra de especialista

Junção de forças

“Dada a relevância do tema e a clara comprovação científica dos benefícios gerados a partir de pequenas mudanças no hábito de vida, temos que influenciar positivamente as pessoas na busca de rotinas mais ativas, sempre respeitando os limites individuais e seguindo com a supervisão de profissionais

de saúde na busca de resultados consistentes e de longo prazo. Ao olharmos para o aspecto coletivo da promoção de saúde e qualidade de vida, é fundamental a junção de forças entre as instituições públicas e privadas na busca de dispositivos eficientes para a correta ativação física das populações e

a disseminação da importância da prevenção de doenças crônicas. Outro ponto muito importante é que as empresas cada vez mais possam trazer mecanismos de incentivo e conscientização durante a jornada laboral, onde essas ações possam ser medidas e devidamente reconhecidas por instituições nacionais de referência.”

Wagner Boni



José Antônio Coelho Júnior, médico e presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida

de um objeto — por seis meses.

Conforme Garthwaite, os resultados obtidos sugerem enfaticamente que reduzir o comportamento sedentário e até mesmo fazer mais atividades físicas leves diárias — por exemplo, ficar de pé para atender uma ligação telefônica ou fazer caminhadas curtas — podem

promover a saúde metabólica. Além disso, as práticas ajudam a prevenir doenças relacionadas ao estilo de vida em grupos de risco.

O grupo de intervenção, que visava reduzir o comportamento sedentário, conseguiu minimizar o tempo sentado em uma média de 40 minutos por dia. No entanto, nem todos

os participantes atingiram a meta, enquanto alguns voluntários da equipe de controle se tornaram mais ativos.

Circulação

Fernanda Parra, endocrinologista do Núcleo Parra, em São Paulo, explica que as pequenas mudanças fazem

diferença, principalmente para quem é muito sedentário. “Levantar-se para falar ao telefone, fazer pausas ativas ou pequenas caminhadas já melhora a circulação e o metabolismo. Claro que os benefícios são ainda maiores quando se cumpre a recomendação de 150 minutos semanais de atividade física moderada, mas,

para quem está começando, reduzir o tempo sentado já é um excelente primeiro passo.”

Os pesquisadores não encontraram diferenças entre os grupos de intervenção e controle na flexibilidade metabólica dos participantes após seis meses. No entanto, como houve mudanças significativas dentro das equipes, em termos de redução do comportamento sedentário, os autores do estudo também analisaram os resultados com base nas alterações reais alcançadas.

Os participantes que conseguiram reduzir o tempo sedentário em pelo menos meia hora tiveram melhorias na flexibilidade metabólica e na queima de gordura durante exercícios de baixa intensidade, em comparação com aqueles que permaneceram altamente sedentários. Além disso, quanto mais o voluntário aumentava o tempo em pé, mais a capacidade do seu corpo de alternar entre diferentes fontes de energia incrementava.

Relação

De acordo com José Antônio Coelho Júnior, médico e presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida, estudos nacionais também demonstram a relação direta entre o tempo de atividade física e seus benefícios sobre o metabolismo cardiovascular e endócrino-lógico. “Como um estudo da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), em 2018, que demonstrou que pausas curtas e levantamento frequente já causam efeito metabólico mensurável em adultos jovens.”

Para o nutricionista e educador físico Fernando Castro, de Brasília, o mais interessante do estudo é que ele reforça uma ideia simples, mas poderosa. “Não se trata apenas de fazer exercício, e sim de reduzir o tempo parado”, observa. “O metabolismo precisa de movimento para funcionar bem. Mesmo que a pessoa não consiga treinar todos os dias, levantar-se com frequência, caminhar ou mudar de posição já ativa vias metabólicas importantes.” Segundo ele, é uma mudança de mentalidade. “É entender que ‘mexer-se um pouco mais’ já é o suficiente para começar a transformar a saúde.”

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

Ove Hoegh-Guldberg/Divulgação



SEGUNDA-FEIRA, 13 NO LIMITE DA SOBREVIVÊNCIA

É praticamente certo que os recifes de coral tropicais do mundo cruzaram um ponto sem retorno ao qual não poderão sobreviver com o aquecimento dos oceanos, advertem cientistas da Universidade de Exeter, na Inglaterra. É a primeira vez que cientistas declaram que a Terra provavelmente atingiu o chamado “ponto de inflexão”, uma mudança que pode desencadear alterações em larga escala e, muitas vezes, permanentes na natureza. “Infelizmente, agora temos quase certeza de que cruzamos um desses pontos de inflexão para águas quentes ou recifes de corais tropicais”, disse Tim Lenton, coordenador da pesquisa e cientista climático da universidade inglesa. A conclusão é sustentada pela observação de mortes de coral “sem precedentes” nos recifes tropicais desde a primeira avaliação ampla dos pontos de inflexão publicada em 2023, segundo os autores. O consenso científico é que a maioria dos recifes de coral deve morrer com um aquecimento de 1,5°C acima dos níveis do período pré-industrial, um limite que está a apenas poucos anos de ser alcançado.

TERÇA-FEIRA, 14 UMA SOLUÇÃO PARA VINHEDOS AMEAÇADOS

Pesquisa liderada por cientistas da Universidade de Aveiro, em Portugal, faz o alerta: os vinhedos mediterrâneos enfrentam uma ameaça crescente devido às fortes chuvas e à degradação do solo, que retiram a camada superficial fértil do solo. O estudo mostra que a adição de biochar, um material rico em carbono feito a partir de resíduos vegetais, pode reduzir drasticamente a erosão e melhorar a capacidade do solo de armazenar água. Publicado na *Biochar*, o trabalho está entre os primeiros a testar o impacto do material na “função de esponja do solo” sob chuvas naturais em vinhedos mediterrâneos em declive. Ao longo de 18 meses, os pesquisadores utilizaram lisímetros externos preenchidos com solo de vinhedo e metade deles foi adubada com 4% de biochar produzido a partir de lascas de madeira de pinheiro. No fim da experiência, os solos tratados com biochar reduziram o escoamento superficial em uma média de 45% e diminuíram a erosão geral do solo em dois terços em comparação aos que não haviam sido cuidados. A taxa de erosão caiu de 11,1 para 3,7 toneladas por hectare por ano.

QUARTA-FEIRA, 15 DINO DE 230 MILHÕES DE ANOS

Cientistas argentinos descobriram na Cordilheira dos Andes um esqueleto quase completo de uma espécie desconhecida de dinossauro que viveu há cerca de 230 milhões de anos. A ossada do animal, da espécie de pescoço longo batizada de *Huayracursor jaguensis*, foi encontrada 3 mil metros acima do nível do mar, na província de La Rioja, por uma equipe de paleontologia do instituto científico estatal Conicet. Os pesquisadores informaram que a espécie remonta ao período Triássico Superior, quando surgiram os primeiros dinossauros e os ancestrais dos mamíferos. “Estimamos que o *Huayracursor* tenha uma idade de entre 230 e 225 milhões de anos, o que o torna um dos dinossauros mais antigos do mundo”, disse Agustín Martinelli, um dos autores do artigo publicado na revista especializada *Nature*.

AFP

