

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

A queima de calorias está relacionada, na cabeça de muitas pessoas, a exercícios intensos realizados em academias, com aparelhos especializados e acompanhamento de profissionais da saúde. O que poucos sabem é que o gasto calórico diário também pode ser resultado de atividades cotidianas, como limpar a casa, subir escadas e até mesmo passear com os cachorros. Conhecido como NEAT (Termogênese por Atividade sem Exercício), o conceito tem ganhado força entre especialistas pelos diversos benefícios para o corpo e para o coração.

Em geral, a proposta refere-se à energia gasta em atividades do dia a dia que não são consideradas exercícios formais, como caminhar, realizar tarefas domésticas, permanecer em pé ou se movimentar ao longo da rotina. Essas ações, quando somadas, aumentam o gasto energético diário de forma natural e adaptada ao estilo de vida de cada pessoa. A proposta é incorporar mais movimento à rotina para estimular a queima de calorias, mesmo sem a prática de treinos estruturados.

Segundo Matheus Glauber, personal trainer, as atividades cotidianas se complementam com os exercícios tradicionais e podem funcionar, em alguns casos, como uma forma completa de atividade física para pessoas que não costumam manter movimento contínuo ou que possuem alguma limitação. "O corpo foi feito para se movimentar. Para quem não pratica atividades físicas, esse conjunto de movimentos é uma boa opção para evitar que fique sempre em frente às telas e em constante estado de imobilidade", comenta.

Entre os benefícios, o NEAT se destaca como uma estratégia simples e acessível, que melhora a circulação, ajuda a regular os níveis de açúcar e gordura no sangue, contribui para a redução da rotina sedentária e auxilia na perda de peso. O personal trainer orienta que a incorporação dessas atividades ocorra de forma gradual, a partir de uma mudança de pensamento. "O primeiro

Atividades que somam

Práticas simples do dia a dia, como subir escadas, limpar a casa e brincar com as crianças, também colaboram para o gasto calórico diário e para a saúde