



**Atividades cotidianas, como subir escadas, impactam positivamente a saúde do coração a longo prazo**

passo é o indivíduo entender o quanto importante é o movimento para o corpo, mesmo que seja apenas subir escadas ou fazer uma caminhada simples em casa. Depois desse entendimento, fica mais fácil se exercitar aos poucos", explica.

## O coração agradece

Do ponto de vista cardiovascular, as atividades impactam positivamente a saúde do coração a longo prazo. De acordo com o cardiologista Ruiter Arantes, esse tipo de movimento ajuda a romper, de forma inicial, um estilo de vida sedentário, associado ao ganho de peso, à piora dos padrões glicêmicos, ao aumento do colesterol, à alteração do perfil lipídico e a desfechos cardiovasculares negativos.

"Quando a gente fala do NEAT e consegue romper essa barreira, nós estamos ganhando saúde pelo simples fato de sair da zona de conforto. Esse é um primeiro passo importante e um ponto inicial para, depois, iniciar uma atividade física mais estruturada e com maiores ganhos do ponto de vista cardiovascular", afirma.

Segundo o profissional, essas atividades são essenciais na prevenção de doenças como hipertensão, diabetes e outros problemas cardíacos. "Há redução dos níveis tensionais, melhora do perfil lipídico e os níveis de glicose já começam a ficar mais controlados. Tudo isso gera mais disposição e motivação para pessoas que, até então, não faziam nenhuma atividade e viam a saúde se deteriorar. Ao perceberem mudanças, elas se sentem encorajadas a continuar", explica. Ruiter lembra ainda que iniciar esses movimentos cotidianos pode facilitar a busca pelos 150 minutos semanais de atividade física recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Apesar dos benefícios, o cardiologista reforça que o NEAT deve ser visto como um ponto de partida. "É claro que precisamos ter em mente que ele é um início dessa caminhada para continuarmos evoluindo e melhorando a saúde. Mas o NEAT vale a pena ser enfatizado e valorizado, principalmente para pessoas completamente sedentárias ou que não dispõem de 30 ou 40 minutos para um exercício formal", destaca.

Como exemplo, o médico sugere pequenas mudanças na rotina, como estacionar o carro mais longe do destino ou descer um ou dois pontos antes do local de trabalho para caminhar. "Isso é extremamente importante. São atitudes que precisam ser valorizadas como o marco inicial para a mudança dos hábitos de vida", conclui.

## Benefícios na rotina

Focada na prática regular de exercícios, a estudante de nutrição e especializada em Harvard na mesma área, Stéphanie Hernandez, de 26 anos, busca incorporar hábitos simples ao dia a dia, como caminhar mais sempre que possível, evitar longos períodos sentada, subir escadas, fazer pequenas caminhadas após as refeições e manter uma rotina mais ativa mesmo fora do treino. "Essas escolhas parecem pequenas, mas fazem diferença tanto no gasto energético quanto no meu bem-estar físico e mental. Percebo melhora na disposição, na concentração e até na qualidade do sono quando me mantendo mais ativa ao longo do dia", relata.

Para ela, o NEAT é de extrema importância por representar o gasto energético e o estímulo metabólico que acontecem fora do treino formal, que é limitado a um período específico do dia. "Esses hábitos ajudam a manter o metabolismo mais ativo, funcionando como uma forma extra de queima calórica ao longo da rotina. Ele complementa os meus treinos e pode potencializar os resultados, tanto do ponto de vista metabólico quanto da composição corporal", explica.

Como estudante de nutrição, Stéphanie destaca que o corpo responde não apenas ao exercício estruturado, mas ao conjunto de estímulos diários. "Manter-se ativa ao longo do dia contribui para uma melhor sensibilidade à insulina, maior gasto energético basal, melhora da circulação e até da saúde hormonal. Além disso, o movimento frequente ajuda a regular o apetite, o humor e os níveis de energia. O metabolismo não 'liga' apenas durante o treino, ele é influenciado constantemente pelo nosso nível geral de atividade", conclui.

**\*Estagiárias sob supervisão de José Carlos Vieira**