

5 VEZES



POR SEMANA

Agora os experts em condicionamento físico estão alardeando que essa é a frequência ideal para suar a camisa em exercícios aeróbicos. Mas nada de desânimo: cumprir a meta é muito mais fácil do que pode parecer

por CÉSAR KURT
design FILIPE BORIN
fotos EDU SVEZIA

Sentimos informar: aquela história de que fazer atividade física três vezes por semana já seria o suficiente para blindar a saúde e moldar o corpo acaba de cair por terra. A ordem agora é incluir na rotina de exercícios mais dois dias de ginástica. Calma, você não precisa ficar sócio do clube dos malhadores pesados, mas apenas acrescentar uma hora semanal de caminhada ou corrida, com intensidade moderada, ao seu programa de treinos. A sugestão vem de duas instituições médicas que, de certa maneira, governam as recomendações do gênero mundo afora — a American Heart Association (AHA) e a American College of Sports Medicine (ACSM) (veja o quadro na próxima página).

E, cá entre nós, a proposta vem em boa hora, a julgar por dados estatísticos divulgados pelo Instituto Datafolha. Segundo eles, 49% dos brasileiros não praticam absolutamente nenhuma modalidade esportiva. Levando-se em conta os novíssimos parâmetros, só 3% da nossa população faz atividade física cinco vezes semanais. Ou seja, temos muito ainda o que suar...

Os últimos índices adotados para o controle do diabete e das doenças cardiovasculares é que colocaram em xeque, em diversos estudos recentes, a velha rotina de três dias de malhação. Ela parece não ser o bastante para que a taxa de glicemia se sustente em 100 ao longo de toda a vida — esse agora é o valor saudável; antes

era 110. Sem contar o colesterol, que hoje os médicos não querem que ultrapasse os 200 miligramas por decilitro de sangue. Para conseguir a proeza, é preciso se mexer cinco vezes por semana, sim.

Aliás, o coração é o principal alvo da indicação recém-propagada. "Qualquer exercício aeróbico regular traz benefícios ao sistema cardiovascular, mas eles vão desaparecendo se a pessoa só se mexe de vez em quando", explica Nabil Ghorayeb, presidente do Grupo de Estudos de Cardiologia no Esporte da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Além dos bons efeitos para o peito, a atividade física feita com disciplina favorece os ossos, os músculos e o bem-estar. "Cresce a produção de endorfinas, e isso minimiza a ansiedade e a depressão", garante o fisiologista Paulo Zogaib, da Universidade Federal de São Paulo, a Unifesp.

Para quem alega falta de tempo, a AHA e a ACSM propõem, no lugar dos cinco dias de exercícios moderados por meia hora, três dias por semana de ginástica puxada pra valer por 20 minutos. "Só que aí é fundamental fazer avaliações médicas para evitar o risco de sobrecarregar o corpo", explica Luciene Ferreira Azevedo, diretora científica do Departamento de Educação Física e Esporte da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo, a Socesp. Ou seja, concentrar a missão de cinco dias em três não é para qualquer um. »

SEX

QUAL É O SEU RITMO?

Fazer exercícios moderados ou intensos depende da sua condição física. Então, preste atenção nos sinais do corpo



QUA

QUI

SEX

SÁB

DOM

CORAÇÃO

Para saber qual sua frequência cardíaca em uma atividade moderada, comece com 220 e subtraia sua idade. Depois multiplique o total por 0,7. Exemplo: se você tem 40 anos, comece com 180. Multiplicando isso por 0,7, temos 126, número de batidas que seu coração dará por minuto. Uma boa maneira de medir os batimentos é pôr os dedos indicador e médio no pescoço, buscando a artéria carótida, por 15 segundos, logo após a atividade. Confira o número de saltos que o vaso dá e multiplique por quatro para encontrar o valor adequado ao seu condicionamento.

RESPIRAÇÃO

Em um exercício moderado, ela se altera. Contudo, você ainda consegue falar uma frase inteira sem buscar ar. Se passar a hiperventilar, ou seja, a ficar sem fôlego, será sinal de excesso. E aí podem surgir as tonturas por falta de oxigênio no cérebro.

SUOR

Sem ele, que serve justamente para acabar com o calor excessivo, não há prática moderada. Afinal, os benefícios do esporte só aparecem se seu corpo é exigido. Porém, quando o líquido deixa sua camisa encharcada em poucos minutos, o recado é: você está se exercitando intensamente.