

## Sedentário? Não mais

29/07/2009  
Correio Braziliense

*Veja as dicas e conheça os riscos para pessoas que estão paradas, mas querem se exercitar sem ter de recorrer a academias*

Só há uma saída para perder aquela gordurinha localizada e sair do sobrepeso: atividade física. Se falta tempo ou dinheiro, há esperança. A solução para acabar com o sedentarismo é simples e gratuita. Segundo o fisiologista Renato André Silva, especialista em exercício físico, pequenas mudanças no dia a dia podem gerar resultados no fim do mês. Trocar o elevador pela escada é um grande avanço. Se uma pessoa com 70kg subir 20 andares ao longo do dia, gastará cerca de 150 calorias. Em uma semana, são 750 calorias. Em um mês, 3 mil, exemplifica.

Acabar com o pneuzinho na linha da cintura leva tempo. É necessário queimar 7 mil calorias para limar um quilo de gordura corporal. A pessoa fica 10 anos cultivando a barriguinha e quer perdê-la em um mês. É impossível conseguir essa proeza com saúde. A recuperação da boa forma e do condicionamento físico são metas para médio e longo prazo. Se a pessoa não se conscientizar quanto a isso, pode se frustrar, alerta Silva.

Parada há seis meses, Isabella Araújo, 23 anos, resolveu tirar o atraso, mas com cautela. Optei pela caminhada. As academias estão muito caras e posso caminhar onde e à hora que eu quiser. Como quero perder peso já, de olho no verão, resolvi aliar a caminhada ao trote (corrida leve), revela. Consciente dos perigos que a falta de acompanhamento oferecem, a bacharel em direito conta com o auxílio de uma fisioterapeuta e um nutricionista. Tem que cuidar da alimentação também. Não adianta nada suar a camisa e depois compensar as calorias gastas com alimentos calóricos, completa.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a principal recomendação para que a pessoa deixe o sedentarismo é a prática de exercícios físicos por pelo menos 30 minutos, três vezes por semana. A meia hora ainda pode ser dividida em três tempos de 10 minutos ao longo do dia. O que não abre brecha para desculpas por falta de tempo. O impacto desses 30 minutinhos na saúde é enorme. A prática de atividade física só traz benefícios, afirma o fisiologista.