

Artigo

Viver mais e viver melhor

Publicado: 24/06/2021

Daladier Pessoa Cunha Lima - Reitor do UNI-RN

O amigo Roberto Cabral me telefona a fim de saber como estou de saúde, diante desta longa travessia em tempos de COVID-19. Roberto é um ícone da Educação Física do Rio Grande do Norte, professor aposentado da UFRN, detentor dos mais altos títulos acadêmicos, admirado pelos seus pares e por quantos o conhecem das lides profissionais e/ou sociais. No meio da conversa, Beto Cabral perguntou-me se estava fazendo exercício físico, pois sabia que eu praticara, por muitos anos, o jogo de tênis, tendo de parar depois de passar por graves transtornos da saúde, quando me submeti a duas grandes cirurgias e recebi quimio e radioterapia. Após lhe informar que estava fazendo somente caminhada leve, cerca de 150 minutos por semana, recomendou-me praticar alguma outra atividade, em casa mesmo, e me enviou a devida orientação.

Poucos dias depois dessa conversa com o amigo Roberto, leio na Folha de S. Paulo matéria sob o título “Para viver mais, faça da vida ativa um hábito e tome um coquetel de atividades”, sob a chancela de Bruno Gualano, professor da Faculdade de Medicina da USP, onde conduz estudos sobre promoção de estilo de vida saudável. O autor relembra de norma da OMS, segundo a qual quem pratica, no mínimo, 30 minutos de exercício físico, cinco vezes por semana, já pode se incluir no grupo dos fisicamente ativos. Porém, estudos recentes, realizados no Reino Unido, revelam ser necessário que também haja uma distribuição regular de pequenos exercícios durante o dia, ou seja, um coquetel de atividades. Portanto, os benefícios de ser ativo estão condicionados à quantidade de movimento que você é capaz de acumular a cada curto intervalo. O objetivo da pesquisa foi determinar quais eram as melhores atividades físicas para produzir efeitos benéficos à saúde. O grupo estudado alcançou 130.000 pessoas, entre ingleses, norte-americanos e suecos.

O professor Bruno Gualano dá exemplo de uma pessoa que se exercita conforme a norma da OMS, mas passa o resto do dia em atividade sedentária, sentado na frente de um computador, de um celular, de uma TV, absorto com uma leitura ou com uma escrita. O esforço despendido de 30 ou 40 minutos diários será muito mais benéfico se for somado a pequenos exercícios ao longo do dia. Ao final da matéria, Bruno Gualano deixa a sugestão de, a cada uma hora sentado, levantar-se e se movimentar por 3 a 5 minutos. E conclui com esse conselho: “Faça de uma vida ativa um hábito. Se os resultados desse novo estudo britânico se confirmarem, suas chances de viver por mais tempo são grandes; e as de viver melhor, já estão garantidas por um vasto lastro de evidências.” Muito útil esse conselho, no entanto, sabe-se que o exercício físico, por si só, não conduz ao bem-estar integral do ser humano, pois é bastante complexo o conceito de saúde, o qual envolve vários fatores na sua formação.

Os artigos publicados com assinatura não traduzem, necessariamente, a opinião da TRIBUNA DO NORTE, sendo de responsabilidade total do autor.