

[Sobre o site](#) | [Histórico](#) | [Cadastre-se](#)

Banco de Pautas

[Página inicial](#)[UnB Agência](#)[Banco de Pautas](#)[Releases](#)[UnB Hoje](#)[UnB Pauta](#)[UnB Clipping](#)[Artigos](#)[Entrevistas](#)[Coletâneas](#)[Coberturas especiais](#)[Jornal UnB Notícias](#)[Acontece na UnB](#)[Galeria de fotos](#)[Atendimento à imprensa](#)[Críticas e sugestões](#)[Expediente](#)**Saúde**

Caminhar faz bem

Estudo da UnB revela que caminhar pelo menos 3.500 passos extras por dia já melhoram o desempenho físico e função cardíaca

Fotomontagem Apoena Pinheiro/UnB Agência



Para deixar o sedentarismo de lado não é preciso suar demais a camisa. Bastam 30 minutos por dia de atividade física. A pesquisa científica mundial indica que apenas três sessões de dez minutos por dia de atividade física, ainda que intercalados, já podem ser suficientes para melhorar a atividade do

coração e o desempenho físico. Quem afirma é o pesquisador Luiz Guilherme Grossi Porto, que defendeu o doutorado em Ciências Médicas, em novembro de 2007, na Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília (UnB), sob orientação do professor Luiz Fernando Junqueira Jr. da Faculdade de Medicina e co-orientação da professora Keila Fontana da Faculdade de Educação Física. Ele sugere que os 30 minutos diários de atividade física façam parte das políticas públicas de saúde do governo, como forma de reduzir os gastos com a saúde.

Porto realizou um estudo inédito com 19 indivíduos do sexo masculino, entre 18 e 50 anos, sedentários e saudáveis, sem qualquer problema clínico. O grupo tinha inicialmente uma média habitual de passos diários cerca de 30% a menos que o recomendado. Esses voluntários apresentaram melhora no desempenho físico e tendência à melhor regulação da atividade cardiovascular com um simples acréscimo de 3.500 passos por dia, o que equivale a aproximadamente a uma caminhada diária de 30 minutos, adicionados à rotina habitual.

“Isso provavelmente acontece porque o exercício melhora a regulação do aparelho cardiovascular por meio da ação do sistema nervoso autônomo que controla o coração e os vasos sanguíneos. A porção parassimpática do sistema nervoso autônomo, responsável pela atenuação do funcionamento cardiovascular e pela estabilidade metabólico-energética, parece funcionar melhor após o treinamento físico”, explica o pesquisador.

Os voluntários da pesquisa utilizaram um pedômetro (aparelho que mede o número de passos dos indivíduos) por duas semanas. No período anterior ao teste, eles davam cerca de 7.295 passos diários. Durante a pesquisa eles eram orientados a aumentar esse valor em 3.500 passos. Para avaliar os efeitos do aumento do número de passos diários, os voluntários passaram por avaliações do controle do sistema nervoso autônomo sobre o coração e da capacidade física antes e após o aumento no nível de atividade física.

A regulação nervosa sobre o coração foi avaliada no Laboratório Cardiovascular da Faculdade de Medicina, por meio da análise da variabilidade da frequência cardíaca, que permite verificar como as divisões

PERFIL

Daiane Souza/UnB Agência



Luiz Guilherme Grossi Porto é licenciado como professor de Educação Física formado pela UnB, mestre em Fisiologia Cardiovascular pela UnB e doutor em Ciências Médicas pela Faculdade de Medicina da UnB. Atua como professor voluntário junto ao Laboratório Cardiovascular da Faculdade de Medicina da UnB e como professor de uma faculdade particular de Brasília. Também é coordenador de um programa de combate ao sedentarismo no Tribunal Superior do Trabalho - TST.

simpática e parassimpática do sistema nervoso autônomo agem no coração. O desempenho físico foi avaliado no Laboratório de Fisiologia do Exercício da Faculdade de Educação Física, por meio de um teste de esforço feito com ergoespirométrico, que determina o limiar anaeróbico. Durante alguns minutos os participantes caminhavam ou corriam na esteira e a cada dois minutos o pesquisador aumentava a velocidade da máquina. Por meio desse teste eram avaliadas as trocas gasosas dos indivíduos– consumo de oxigênio e eliminação de gás carbônico – para determinar o limiar anaeróbico.

MELHORA NO CONDIÇÃOAMENTO - Abaixo desse limiar, o indivíduo que pratica o exercício está numa zona de conforto. Isto significa que ele faz exercício com segurança, fica menos cansado e adquire mais eficiência na produção e queima de energia. Este teste era repetido três semanas depois de iniciar o aumento do número dos passos diários. Ao final da avaliação, após o último teste de esforço, os indivíduos apresentaram uma melhora significativa de 8% no desempenho físico, ou seja, necessitaram de maior carga de esforço para chegar no referido limiar.

Segundo Porto, a intenção do estudo é mostrar que a simples caminhada diária é uma atividade física, segura, fisiológica, sem restrições, acessível e de custo nulo. “Não é preciso calçar um tênis especial ou vestir uma roupa especial ou dedicar muito tempo. Uma simples caminhada, ou o aumento no número de passos diários, são suficientes para a pessoa sair do sedentarismo”, aconselha.

CURIOSIDADES

- Embora os indivíduos aleguem falta de tempo como desculpa para não se exercitar, Porto verificou que nos finais de semana os voluntários caminhavam menos, com redução média dos passos diários de 14% em relação aos dias de semana.
- O pedômetro detecta o número de passos por meio da oscilação vertical do quadril
- Segundo a Organização Mundial da Saúde, para deixarem de ser sedentários, os indivíduos precisam de no mínimo 30 minutos por dia de atividade física moderada, por pelo menos 5 dias por semana.
- Diferente do exercício físico, a atividade física engloba todo movimento que gere um gasto energético maior que o de repouso, como subir escadas, lavar o carro, caminhar, etc.

CONTATO
Luiz
Guilherme
Grossi Porto
pelo *e-mail*
luizporto@unb.
br