

Praticar atividade física pode tornar adultos mais inteligentes

Uma série de estudos recentes vem comprovando que os **benefícios do hábito de exercitar-se** vão muito além da saúde física. Uma pesquisa americana publicada na última semana, por exemplo, concluiu que aumentar a carga de atividade física que um jovem pratica afeta de forma positiva o quanto satisfeito ele se sente em relação a sua vida. Dias depois, foi divulgado um trabalho britânico cujos resultados sugeriram que o exercício físico é melhor do que atividades intelectuais para proteger a memória e o cérebro dos idosos.

Uma pesquisa apresentada nesta segunda-feira (29) no Congresso Cardiovascular Canadense de 2012, em Toronto, também encontrou uma relação entre atividade física e benefícios à saúde mental. Segundo o estudo, feito no Instituto do Coração de Montreal (MHI, sigla em inglês), adultos que passam a se exercitar tornam-se mais inteligentes: o hábito melhora a memória e as capacidades de raciocínio e de tomada de decisões.

PROGRAMA DE ATIVIDADES

O trabalho selecionou seis adultos de 49 anos que tinham sobrepeso ou obesidade leve, ou seja, um índice de massa corporal entre 25 e 31 (calcule aqui o seu IMC). Todos eram sedentários e apresentavam ao menos um fator de risco para doenças cardiovasculares, fora o excesso de peso e o sedentarismo — como tabagismo ou histórico da condição na família. Durante quatro meses, os participantes seguiram um programa de atividade física que incluía a prática de atividades aeróbicas, como corrida e caminhada, duas vezes por semana, e exercícios de resistência, como musculação, também dois dias na semana.

A equipe aplicou testes cognitivos, biológicos e fisiológicos nos adultos quando o estudo começou e quando terminou. “Fizemos isso para determinar as alterações de memória, de raciocínio, de composição corporal e do risco cardiovascular dos participantes com a prática das atividades”, diz Anil Nigam, coordenador da pesquisa. Ao final do estudo, os participantes apresentaram melhores resultados em todos os testes. Ou seja, como o esperado, eles perderam medidas na circunferência abdominal, reduziram a massa gorda e melhoraram os quadros de resistência à insulina. Além disso, obtiveram maiores notas nos testes cognitivos.

Para os autores da pesquisa, uma possível explicação para os achados está no fato de que a atividade física aumenta a oxigenação do cérebro e, portanto, é benéfica a todas as habilidades mentais. “O declínio cognitivo é algo que ocorre naturalmente com o envelhecimento. É reconfortante saber que há formas de reduzir esse dano”, diz Martin Juneau, um dos autores do estudo. Segundo os pesquisadores, a prática de 150 minutos semanais de atividade física moderada ou intensa já é capaz de melhorar aspectos tanto da saúde física quanto da mental.

Fonte: Veja