

Assistir a atividades físicas ajuda a manter a forma, diz estudo



Assistir a jogos e outras atividades esportivas pode ajudar as pessoas a manter a forma, de acordo com uma pesquisa publicada na revista internacional *Frontiers in Autonomic Neuroscience*. O estudo constatou que ver outras pessoas se exercitando promove um **aumento dos batimentos cardíacos** e de outras medidas fisiológicas, como se o próprio espectador estivesse se movimentando.

O estudo mostrou que assistir a um vídeo de uma pessoa correndo promove aumento dos batimentos cardíacos, da respiração, do fluxo de sangue para a pele e da liberação de suor.

Os participantes da pesquisa voltavam ao normal depois de terminarem de ver o vídeo. Os pesquisadores dizem que, pela primeira vez, foi demonstrado que a **atividade dos nervos simpáticos** dos músculos aumentam enquanto as pessoas assistem a atividades físicas.

"O registro dessa atividade dos nervos fornece uma medida muito sensível da resposta fisiológica do corpo ao estresse físico ou mental", disse um dos pesquisadores, Vaughan Macefield, da Escola de Medicina da Universidade de Western Sydney.

"Sabemos que o sistema nervoso simpático - que abastece o coração, as glândulas sudoríparas e os vasos sanguíneos - aumenta sua atividade durante o exercício de verdade. Agora, mostramos que essa atividade também aumenta quando você está assistindo a uma cena de movimento, como se você mesmo estivesse correndo", disse Macefield.

Durante o estudo, **agulhas muito finas** foram inseridas nos nervos de nove voluntários para registrar os sinais elétricos das fibras nervosas direcionadas aos vasos sanguíneos.

Os participantes assistiam, primeiro, a uma imagem estática em uma tela de computador, enquanto os cientistas monitoravam suas atividades nervosas. Essas medidas permaneceram constantes. Mas, isso mudou quando eles assistiram a um vídeo de 22 minutos mostrando um **atleta praticando corrida**.

"Apesar de essas mudanças serem pequenas, elas são respostas fisiológicas relacionadas ao exercício. Como os voluntários estavam sentados e relaxados, sem nenhuma atividade muscular, isso indica que as respostas eram psicogênicas, ou seja, se originaram da mente e não do corpo", disse Rachael Brown, que conduziu o estudo com Macefield.

Apesar da conclusão de que o corpo tem um efeito semelhante a uma **malhação leve** apenas assistindo a outras pessoas se exercitarem, Macefield alerta que isso não é nada comparado à atividade física de verdade.

"Ainda que assistir a outras pessoas se exercitando possa aumentar os batimentos cardíacos e ter outros

efeitos fisiológicos, nada pode substituir os benefícios para a saúde de sair do sofá", diz o pesquisador.

Fonte: AFP