

Especialista recomenda 150 minutos de exercícios físicos semanais



Existe alguma base para a ideia de que é preciso gastar 2.000 calorias semanais em **exercícios** para atingir uma saúde ideal?

A noção de que precisamos queimar ao menos 2.000 calorias por semana com exercícios parece ter surgido em dados coletados há algumas décadas, como parte do *Harvard Alumni Study*. Esse estudo acompanhou homens formados em Harvard por até 50 anos, monitorando como eles viveram e morreram.

Uma das primeiras publicações com base nos dados, em 1978, mostrou que os ex-alunos idosos que gastavam menos de 2.000 calorias por semana com exercícios tinham 64% mais chances de sofrer um **ataque cardíaco** do que aqueles que queimavam 2.000 calorias ou mais. Vale apontar que a definição dos pesquisadores para "exercícios" nesse estudo era generosa, incluindo subir escadas e caminhar em volta do quarteirão, além de praticar esportes ou correr.

Amplamente divulgada na época, a orientação de 2.000 calorias é considerada até hoje. Mas as orientações atuais de exercícios do governo federal dos EUA, baseadas num vasto conjunto de evidências científicas recentes, enfatiza tempo, e não calorias - e recomenda que adultos saudáveis pratiquem 150 minutos semanais de exercícios em intensidade moderada, como caminhadas leves ou ciclismo.

Aderir a essas orientações significa que a maioria de nós queimaria cerca de 1.000 calorias por semana em exercícios planejados, afirmou Michael J. Joyner, pesquisador de exercícios da Mayo Clinic. E com as escadas que subimos e tarefas do dia a dia, nos aproximamos das 2.000 calorias semanais, explicou ele.

Mas não precisamos nos preocupar em atingir esse número. Cumprir com as orientações atuais de 150 minutos (ou cinco caminhadas leves de 30 minutos) por semana é o suficiente, concluiu ele. "Após isso, os benefícios agregados de saúde começam a se estabilizar".

Fonte: UOL