


# 62% dos brasileiros deixaram de praticar atividade física na pandemia

**Nat Macedo**

**A** pandemia teve impacto significativo na rotina de atividades físicas do brasileiro. É o que mostra os dados do Projeto COVID - Pesquisa de Comportamento, levantamento realizado pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Segundo a análise, 62% das pessoas deixaram de fazer qualquer tipo de exercício durante a pandemia.

Para a cardiologista Eliana Pinto, o principal fator que levou a população a esse índice é o medo. "O brasileiro criou um verdadeiro pânico, principalmente de aglomeração. A incerteza da evolução clínica da COVID fez com que parte das pessoas aderissem ao isolamento, sobretudo os idosos. Com isso, a atividade física foi deixada de lado".

Ela acrescenta que o sedentarismo é um hábito perigoso para a nossa saúde. "Ele favorece o aparecimento de diversas doenças, como as cardiovasculares, além da descompensação de inúmeros quadros. Outro problema trazido pela falta de exercício é o aumento de peso e perda da massa muscular, ambos associados ao crescimento da hipertensão. O mais indicado é que sejam feitos 150 minutos de atividade por semana e elas devem ser divididas entre aeróbicas e musculação".

A clínica médica Sarina Occhipinti explica que a atividade física traz inúmeros benefícios. "Além de prevenir uma série de doenças, promove uma produção diária de neurotransmissores e hormônios ligados ao prazer, humor, moti-

vação e cognição. Neste sentido, é possível afirmar que o exercício não faz bem só para o corpo, mas também para a mente".

Sarina afirma que para começar a criar o costume, é preciso atitude. "As pessoas esperam ter

vontade de ir treinar para começar. Só que isso não irá acontecer, pois o corpo humano tem uma tendência a ficar parado, é instintivo. Assim, é necessário vencer isso a partir da ação. Nós somos capazes de levantar um braço,

mesmo sem querer. Dessa forma, coloque um pé na frente do outro e vá caminhando. Cada passo é uma vitória".

A especialista esclarece ainda que é importante engerarmos a atividade física como obrigação. "Algumas pessoas falam que após criar o hábito, se torna algo agradável. Contudo é importante que a gente tenha em mente que é algo bom para nós, portanto, a gente precisa ir, pois é uma manutenção da saúde".

Ela explica que é indicado, no mínimo, quatro treinos por semana. Só assim será possível chegar aos ganhos de performance física, mental, sexual, metabólica e defensiva, principalmente para indivíduos acima de 35 anos. A partir dessa idade existe um processo degenerativo progressivo para que a pessoa possa envelhecer e morrer, afinal, esse é o ciclo da vida".

Para a cardiologista, nunca é tarde para começar. "Entretanto, alguns cuidados são necessários, especialmente caso a pessoa esteja em tratamento de alguma doença. A opinião do médico que acompanha é fundamental neste momento para evitar o agravamento e orientar as limitações. É

essencial entender os benefícios e o porquê da indicação. Nem sempre poderemos fazer apenas o que gostamos. Por vezes, pode funcionar como aquele remédio amargo que nos faz bem".

A diarista Ana Cláudia Silva cancelou seu plano na academia quando a pandemia começou. "O espaço fechou e

estava difícil ter uma noção de quando o serviço retornaria. Ninguém tinha certeza de nada. Quando vi que demoraria, cancelei. Contudo, meu trabalho é muito físico, dou faxina todos os dias em casas dos mais variados tamanhos e,

com isso, comecei a notar que meu corpo já não estava respondendo como antes e, mesmo sem vontade, decidi começar um treino em casa.

Ela conta que encontrou uma professora de educação física que dava treinos *on-line* simples. "Entendi que meu corpo estava sentindo as mudanças por consequência da falta de exercício e, depois de um tempo, virou hábito novamente. Tem dia que faço os exercícios na animação e, em outros, com bastante preguiça, mas meu corpo já voltou à disposição de antes e isso faz toda a diferença", conclui.



Exercícios são importantes para manutenção da saúde física e mental

**"A incerteza da evolução clínica da COVID fez com que parte das pessoas aderissem ao isolamento, sobretudo os idosos"**