**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**EXERCÍCIOS CAMPEÕES**

**Enquanto os exercícios modernos competem para ver qual é o mais eficaz, os pesquisadores americanos entraram no jogo. Eis aqui uma amostra do que descobriram.**

***CAMINHADA MODERADA X CAMINHADA RÁPIDA***

**Como se poderia prever, a caminhada em velocidade rápida melhora o condicionamento físico do que a caminhada em velocidade mais baixa. Porém, mesmo os que andam devagar mostram melhora na taxa de colesterol, segundo uma pesquisa feita no Instituto Cooper de Pesquisa Aeróbica.**

**John Duncan e seus colegas avaliaram 102 mulheres sedentárias, entre 20 e 40 anos, durante seis meses. As mulheres andaram cinco dias por semana, perfazendo quase oito quilômetros em cada sessão. Mas andaram em três velocidades: oito, seis e meio ou menos de cinco quilômetros por hora. As que caminhavam mais rápido estavam em melhores condições físicas do que as que caminhavam devagar, mas estas melhoraram seu nível de colesterol "bom" tanto quanto aquelas.**

***ANDAR X CORRER***

**As pessoas que praticam corridas queimam um pouco mais de gordura do que as que praticam caminhadas, afirmam os pesquisadores Tom Thomas e Ben Londeree, da Universidade de Missouri. Eles avaliaram nove pessoas que corriam e depois caminhavam com a mesma intensidade.**

**"A quantidade de gordura queimada foi maior durante a corrida que durante a caminhada", revela Londeree.**

***ÁGUA X TERRA***

**Os exercícios na água não são suficientemente intensos, dizem os críticos, para proporcionar os mesmos benefícios dos exercícios em terra. Mas Werner Hoeger, um fisiologista em exercícios na Universidade Estadual de Boise, discorda.**

**Ele avaliou dez pessoas que faziam exercícios numa piscina, cada uma a seu ritmo, e mediu a pulsação delas. Cada pessoa atingiu um ritmo cardíaco de 75% do máximo.**

**"Os exercícios aquáticos queimaram 10,5 calorias por minuto", diz Hoeger. Isso é semelhante ao que é queimado numa aula de aeróbica de baixo impacto.**

***ALTO IMPACTO X BAIXO IMPACTO***

**O exercício é muitas vezes recomendado para diminuir a perda óssea relacionada à idade. Se o único objetivo é manter a densidade óssea, os exercícios de baixo impacto são tão eficazes quanto os de alto impacto, garantem os pesquisadores da Universidade de Missouri, Katie Grove e Londeree.**

**Eles avaliaram durante um ano 15 mulheres que já haviam passado da menopausa. As que estavam no grupo de controle não se exercitavam. As que estavam no grupo de exercícios se exercitavam três vezes por semana.**

**No final do ano, a diferença em densidade da massa óssea entre as pessoas que faziam exercícios de baixo impacto e as que faziam exercícios de alto impacto não foi significativa. Mas o grupo de controle sedentário perdeu massa óssea.**

**"Pelos estudos atuais, parece que 20 minutos de exercícios de baixo impacto três vezes por semana, durante um ano, são eficazes para manter a densidade da massa óssea", conclui Londeree.**

***Revista Vida e Saúde, junho de 1997, p. 28.***