

ATIVIDADE FÍSICA é o mais próximo do que poderíamos chamar de panaceia, na medicina moderna.

Nos últimos anos, diversos estudos comprovaram que o exercício incorporado à rotina diária reduz o risco de doenças cardiovasculares, diabetes do tipo 2, câncer, obesidade, problemas reumatológicos e ortopédicos, depressão e o declínio cognitivo característico das demências.

Essas publicações mostraram de forma consistente que a prática de exercícios está associada a cerca de 30% de redução dos índices de mortalidade.

Talvez a lógica devesse até ser invertida: não é que o exercício faça bem para o organismo, a vida sedentária é que faz muito mal. Segundo a Organização Mundial da Saúde o impacto nocivo do sedentarismo na saúde é comparável ao do cigarro.

Não é de estranhar: o corpo humano é uma máquina que a evolução de nossa espécie moldou para o movimento. Por esse longo processo que eliminou os menos aptos, chegaram até nós corpos com pernas e braços longos e articulações que fazem as vezes de dobradiças para ampliar a mobilidade e o alcance de objetos distantes.

Com base na experiência científica acumulada, os serviços de saúde passaram a recomendar pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade mais intensa.

A crítica a esses trabalhos sempre foi a de que se baseavam na des-

crição dos níveis de atividade física colhidos em relatos individuais, que costumam ser imprecisos.

Um grupo da Universidade Harvard acaba de publicar na revista "Circulation" os resultados de um inquérito que envolveu 17.700 mulheres saudáveis, com idade média de 72 anos, cujos níveis de atividade foram avaliados por meio de acelerômetros, aparelhos que medem com mais acurácia a intensidade dos exercícios, o número de horas dedicadas a eles e o tempo gasto em inatividade.

As participantes usaram o acelerômetro durante os dias inteiros em

Inverte-se a lógica: não é que o exercício faça bem, o sedentarismo é que faz mal comparável ao do cigarro

uma semana típica de suas rotinas.

Metade das mulheres gastou 28 minutos diários na prática de exercícios moderados ou mais intensos (como andar bem depressa). A média diária de tempo dedicado a atividades leves (como o trabalho doméstico ou andar devagar) foi de 351 minutos.

Num período de observação que teve a duração média de dois anos,

ocorreram 207 óbitos.

De acordo com os níveis de atividade, as participantes foram divididas em quatro grupos. Na comparação com as menos ativas, as que se empenharam em exercícios mais intensos tiveram a mortalidade diminuída em 70%.

Os autores ressaltam que mesmo as que chegaram aos 80 anos se beneficiaram da prática de exercícios mais intensos e da redução do número de horas de inatividade.

A fragilidade mais importante desse estudo foi a de haver selecionado mulheres ativas e saudáveis. Teria sido interessante compará-

las com sedentárias da mesma faixa etária.

O formato do estudo não permite estabelecer com segurança a relação de causa e efeito entre atividade física mais vigorosa e a longevidade, mas a probabilidade de se tratar de relação causal é alta.

No passado, os médicos recomendavam que as pessoas mais velhas fizessem repouso, para não "sobrecarregar" o organismo. A imagem dos avós aposentados que passavam os dias cochilando na poltrona da sala, até caírem fulminados pelo infarto do miocárdio ou derrame cerebral, faz parte das memórias daquela época.

Pacientes operados ficavam proibidos de levantar da cama por três ou quatro dias para não "dificultar" a cicatrização.

Hoje, o coitado mal saiu do centro cirúrgico, o cirurgião aparece no quarto para expulsá-lo do leito, a pontapé, se necessário.

O combate à imobilidade ajudou a reduzir significativamente o número de trombozes venosas e embolias pulmonares, responsáveis pelos altos índices de complicações e mortalidade pós-operatória daqueles dias.

A tendência atual é considerar tímida a recomendação de 150 minutos de exercícios leves ou 75 minutos de exercícios mais intensos, por semana, uma vez que o dia tem 1.440 minutos, e a semana, 10.080.

— Como fazer com a falta de tempo?, você perguntará.

— Cara leitora, isso é problema seu.

COLONISTAS DA SEMANA: domingo: Lira Neto, segunda: Luiz Felipe Pondé, terça: João Pereira Coutinho, quarta: Marcelo Coelho, quinta: Contardo Calligaris, sexta: Vladimir Safatle

Em 'Dilúvio', diretor Gerald Thomas remete a caos gerado por 'fake news'

Dramaturgo e encenador estreia em SP peça que alude ao pânico causado pelas notícias falsas

'Isso deixa a população num estado de pânico. Porque pânico mantém a economia em evolução', afirma o diretor

MARIA LUÍSA BARSANELLI
DE SÃO PAULO

Desde que tinha 20 e poucos anos e participava das reuniões de pauta do "New York Times", onde trabalhava como ilustrador, Gerald Thomas diz ter aprendido que "good news is bad news" (notícia boa é notícia ruim).

"Não sou da teoria da conspiração. Mas isso deixa a população num estado de pânico. Porque pânico mantém a economia em constante 'evolucionamento' [evolução]", afirma o diretor, hoje aos 63. "E esse estado de pânico, os Facebooks e Twitters da vida espalham, aumentam cinco vezes."

O tal pânico criado pelos "fake news", as notícias falsas que se disseminam pela internet, é um dos pontos de partida de "Dilúvio", peça que Gerald estreia em São Paulo neste sábado (11) —sua primeira no Brasil desde "Entredentes" (2014), que tinha Ney Latorraca no elenco.

A internet como catalisadora já aparecia em seu "Gargólios", encenado no país em 2011, uma versão brasileira para "Throat", que estreou



Maria de Lima (à esquerda), Ana Gabi e Beatrice Sayd (deitadas) em cena de 'Dilúvio'

em Londres e falava do mundo pós-11 de Setembro.

Mas nada é literal ou direto nos trabalhos do encenador e dramaturgo. "Eu não sei se eu discuto isso [a internet e os 'fake news'] nesta peça, porque eu não discuto nenhum tema em nenhuma peça."

São alusões ao tema o que se vê em "Dilúvio". Num palco coberto de serragem e guarda-chuvas quebrados, surgem

cenas de caos e tempestades. Por vezes, passam no palco telas pintadas com imagens um tanto violentas. Uma voz em off do próprio Gerald diz:

"Foi assim que começou a Terceira Guerra Mundial. Ele pegou o iPhone e tuitou: 'sad' [triste], 'bad' [ruim], 'fire' [foto]. E esse 'fire' levou ao 'fake news'. E, nesse 'fake news', explodiu-se tudo".

Se pedissem um abraços,

seguem os personagens, "teria sido tudo mais simples".

A portuguesa Maria de Lima, que trabalha com Gerald desde 2010, quando ele fundou a London Dry Opera Company, na Inglaterra, interpreta a protagonista, uma espécie de guia um tanto controversa nesse mundo caótico.

Também há referências à trama bíblica da Arca de Noé: a imagem de uma embarca-

ção, contornos de animais.

Acompanhadas do baixo e da percussão do diretor, que toca os instrumentos na lateral do palco, as nova-iorquinas Lisa Giobbi e Julia Wilkins fazem coreografias aéreas. Elas são içadas a poucos centímetros do chão e alternam gestos de fúria, doçura e amor.

Elas ficam como num outro plano, um ambiente um tanto nebuloso, como a internet.

"A gente está na infância da internet, não chegou a lugar algum", afirma o diretor. "A gente não está no palpável nem está no impalpável."

Hoje morando entre Nova York e os Alpes Suíços, Gerald, que tem cidadania americana e vota nos EUA, é um feroz crítico ao presidente Donald Trump, a quem atribuiu em parte a rede de mentiras. "Tudo é dito e desdito em cinco tuítes. Essa cara é completamente doído."

Mas vê o caos no mundo todo. "Tá todo mundo estressadíssimo, puto com todos os governos, com falta de ideologia, ninguém aguenta mais Lava Jato, lava carros, lava porra nenhuma. Estão arranhando a flor da pele das pessoas."

DILÚVIO

QUANDO qui, a sáb., às 21h, dom., às 18h; até 17/12

ONDE Sesc Consolação, r. Dr. Vila Nova, 245, tel. (11) 3234-3000

QUANTO R\$ 12 a R\$ 40

CLASSIFICAÇÃO 18 anos

Morre atriz que atuou em novelas e humorísticos

Márcia Cabrita tratava câncer desde 2010

DE SÃO PAULO

A atriz Márcia Cabrita morreu nesta sexta (10), aos 53 anos. Desde 2010, ela fazia quimioterapia para combater um câncer no ovário.

Sua estreia na TV foi na minissérie "As Noivas de Copacabana" (1992), da Globo. Esteve em "Novo Mundo", exibida pela emissora entre março e setembro, mas precisou se afastar antes do fim da novela devido à saúde debilitada.

Foi pelos papéis cômicos que ficou mais conhecida, primeiro com "Os Trapa-lhões" e depois com o humorístico "Sai de Baixo". Também fez participações na série "Vai que Cola", ao lado de colegas como Paulo Gustavo e Cacau Protásio.

A atriz deixa uma filha, Manuela, 15. O velório está marcado para este sábado (11), das 10h às 13h, no cemitério Parque da Colina, em Niterói.



Cabrita, em papel na Globo

TODA A LOJA PRONTA ENTREGA com até **70% OFF** até 5X s/ juros

IMPERDÍVEL

- Sofá 2 Lug. (100% Couro) R\$ 2.490
- Sofá de 3 Lg em Tecido R\$ 1.990
- Sofá CHESTERFIELD (100% couro) 1, 2 e 3Lg. + Canto

Poltronas e Linha Office

- Barcelona 100% Couro: DE: R\$ 7.990, POR: R\$ 4.990
- Charles Eames (Poltrona + puff): DE: R\$ 6.820, POR: R\$ 4.990
- Charles Eames c/Tela: DE: R\$ 2.490, POR: R\$ 870
- Charles Eames c/Couro: DE: R\$ 3.850, POR: R\$ 2.490
- Mesas Saarinen Mármore Importado várias cores e medidas: DE: R\$ 2.190, POR: R\$ 870

Senzza Av. Europa, 602 Jardins 11 3898-0037 / 3898-0039 - Aberto aos Domingos e Feriados - Estacionamento com manobrista
www.senzzamoveis.com.br www.facebook.com/SenzzaMoveis

DESPACHAMOS PARA TODO O BRASIL