

a matemática das calorias

Entenda de uma vez por todas por que o gasto varia de exercício para exercício e de pessoa para pessoa



Duas amigas estão prontas para encerrar uma hora de ginástica. As duas têm a mesma idade e o corpo parecido, com peso e altura aproximados. Uma vai para a aula de step e a outra, para a localizada. O final desta história parece certo: elas vão queimar o mesmo número de calorias durante o exercício, não é? Errado. A quantidade de calorias que se perde em um exercício depende de vários fatores. Conheça agora o que faz esta equação variar:

nível de condicionamento físico: já notou como sua respiração fica mais acelerada quando você se exercita? Isso acontece porque o seu corpo precisa de oxigênio para queimar "combustível" (gorduras, carboidratos e proteínas) e produzir a energia que faz você se movimentar. Por outro lado, só consome bastante oxigênio quem já está bem treinado (quanto melhor o seu preparo físico, maior a sua capacidade respiratória e maior a quantidade de oxigênio que vai conseguir mandar para dentro do seu corpo). Assim, quanto mais condicionamento tem a pessoa, mais calorias consegue queimar.

tipo de atividade física: este fator aqui também está diretamente ligado à quantidade de oxigênio consumida durante o exercício. Para fazer exercícios aeróbicos (como o step e a corrida) você consome muito mais oxigênio, o que, por tabela, implica uma queima maior de calorias. Atividades anaeróbicas, como a musculação e a localizada, também gastam calorias, mas em quantidade menor.

Isso porque para realizá-las você não precisa pôr o seu fôlego à prova e então consome menos oxigênio.

condições de prática do exercício: o gasto calórico de uma mesma atividade pode aumentar ou diminuir de dia para dia, de lugar para lugar, de estação para estação. Correr em um terreno acidentado, por exemplo, requer mais esforço do que fazer o mesmo exercício em uma pista plana. Jogar vôlei em uma quadra lisa gasta menos calorias do que na praia. A temperatura ambiente também modifica a queima de gorduras (quanto maior o frio, maior o gasto).

idade: o metabolismo basal, que é o responsável por manter a respiração, a circulação e outras funções do organismo, diminui seu funcionamento em 2% a cada década de vida. Isso quer dizer que uma garota de 20 anos precisa comer mais calorias que uma mulher de 40 para se manter saudável. Pelo mesmo motivo, a garota também queima mais.

sexo: o homem tem uma taxa de hormônios diferente da mulher. Ele ainda tem mais músculos do que tecido gorduroso, ao contrário do que acontece com as mulheres. Esses fatores levam os homens a gastar mais calorias.

peso e altura: a questão aí é de tamanho. Quem é maior ou mais pesado precisa de mais energia para fazer uma atividade física. E, assim, perde mais calorias.