

# Para manter a boa forma

## Relação pode ter efeito semelhante à de quem pratica esportes regularmente

O sexo pode ser importante para quem deseja perder peso ou ter mais disposição para as atividades do dia-a-dia. Durante o ato, a pessoa movimenta todos os músculos, eleva a pressão arterial e trabalha mais o aparelho cardiorrespiratório. O resultado pode ser a perda de calorias e a melhora do condicionamento físico.

“Se praticado regularmente, o sexo pode ser encarado como um esporte, uma atividade física capaz de melhorar o condicionamento físico e a frequência cardíaca”, afirma o médico.

A melhor física proporcionada pelo sexo só aparece quando a pessoa o pratica ou associa o ato com outros exercícios pelo menos três vezes por semana, como ocorre em qualquer programa físico.

Quem mantém relações duas vezes por semana e faz cainhada em outro dia já sofre os efeitos positivos da atividade física. “A melhora aumenta de acordo com a frequência, a intensidade e o tempo que se pratica o sexo”, diz Chiga.

### **Ciclo virtuoso**

Por outro lado, o desempenho sexual pode ter ligação com o condicionamento físico. Assim, uma das formas de se obter mais prazer durante as relações é ter o corpo adaptado ao esforço necessário na cama.

Manter hábitos saudáveis também pode causar reflexos nos momentos íntimos.

Fatores como uso de drogas, fumo e ingestão excessiva de bebidas alcoólicas podem diminuir a resistência física ou prejudicar a irrigação sanguínea, responsável pela ereção, e reduzir o prazer durante a relação.

Diabetes descompensado, nível alto de colesterol e disfunções no sistema vascular também podem dificultar o ato sexual para o homem, segundo Chiga.

