

Estudo sugere que caminhar diariamente por esse tempo pode tornar os octogenários mais longevos. A pesquisa associa a atividade física moderada a menor risco de mortalidade decorrente de todas as doenças e por problemas cardiovasculares

Dez minutos milagrosos

» ALICE GROTH*

São apenas 10 minutos diários, que podem fazer uma diferença gigantesca na saúde dos octogenários. De acordo com um estudo sul-coreano, uma hora de caminhada semanal prolonga a vida de quem tem a partir de 85 anos. Apresentada no Congresso da Sociedade Europeia de Cardiologia, em Barcelona (Espanha), a pesquisa analisou as associações entre atividade física moderada e mortalidade por todas as causas e por doenças cardiovasculares nessa faixa de idade.

A prática de atividade física é uma das medidas universalmente conhecidas para garantir qualidade de vida. É sinônimo de envelhecer mais jovem, ou seja, com mais disposição, e ajuda a prevenir doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares, câncer, demência, depressão e infarto.

Apesar disso, Moo-Nyun Jin, professor assistente do Hospital Sanggye Paik da Universidade Inje, em Seul, afirma que, com o passar dos anos, os adultos são menos propícios a seguir as recomendações de se manterem ativos. "Identificar a quantidade mínima de exercício que pode beneficiar os idosos é uma meta importante, porque os níveis de atividade sugeridos podem ser difíceis de alcançar", disse, em nota, o co-autor da pesquisa.

7.04

Total de pessoas com mais de 85 anos que tiveram as suas rotinas avaliadas

Numa comparação com pessoas sedentárias, os resultados do estudo observacional mostraram que quem caminhava pelo menos 10 minutos por dia teve menos 40% de risco de mortalidade por todas as causas. A possibilidade de óbito especificamente por doenças cardiovasculares caiu 39%. "A mensagem para levar para casa é continuar caminhando ao longo da vida", resumiu Moo-Nyun Jin.

Hábitos

O trabalho utilizou o banco de dados do Serviço Nacional de Seguro de Saúde Coreano (NHIS). Foram analisadas as informações de 7.047 adultos, com mais de 85 anos, que passaram pelo Programa Nacional de Triage de Saúde da Coreia, entre 2009 e 2014. A idade média dos participantes foi de 87 anos — 4.813 (68,3%) eram mulheres.

Os participantes preencheram questionários sobre hábitos de atividade

física no lazer, informando o tempo gasto semanal com caminhada em ritmo lento; atividades moderadas, como caminhada rápida e ciclismo; e de vigorosa intensidade, como corrida.

A partir da análise das informações, eles foram separados em cinco categorias, de acordo com o tempo gasto por semana andando em ritmo lento — 4.051 (57,5%) não realizavam esse tipo de atividade. Entre os que faziam, 597 (8,5%) caminhavam menos que uma hora, 849 (12%) andavam de uma a duas horas, 610 (8,7%) de duas a três horas, e 940 (13,3%) mais de três horas semanais.

Verificou-se ainda que 1.037 (14,7%) do total de participantes se exercitavam de forma moderada e 773 (10,9%), vigorosa. Dos 2.996 participantes que caminhavam em ritmo lento todas as semanas, 999 (33%) também praticavam atividade física de maior impacto.

Porém, somente 538 participantes (7,6%) seguiam as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), segundo as quais os idosos devem realizar, semanalmente, entre 150 minutos a 300 minutos de atividade aeróbica moderada, bem como de 75 minutos a 150 minutos de exercícios intensos.

"Na minha opinião, o que esse estudo sugere, 10 minutos de caminhada por dia, está aquém do que é recomendado pela OMS para esse grupo. O

William Olivieri on Unsplash



OMS recomenda que idosos se exercitem entre 150 e 300 minutos por semana

tempo sugerido pelas autoridades de saúde deve ser a nossa principal referência para o aproveitamento total dos benefícios da prática", declara Cristina Ribeiro, fisioterapeuta e especialista

em gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.

*Estagiária sob a supervisão de Ana Paula Macedo

Manter a frequência é importante

As doenças cardiovasculares, ao lado das enfermidades oncológicas, representam a maior causa de morte na população acima dos 40 anos. Na terceira idade, o sistema cardiovascular passa por um processo de transformação, as válvulas perdem a elasticidade e isso aumenta as chances de problemas cardíacos. De acordo com Carlos Rassi, cardiologista do Hospital Sírio-Libanês

de Brasília, caminhar não exige grandes esforços para o coração dos idosos. O segredo, segundo ele, está na frequência da prática, já que fazer a mesma quantidade de exercícios semanalmente mantém o órgão acostumado a esse estímulo e não traz riscos para o sistema cardiovascular.

"Os dados observacionais mostram que um pouco de caminhada por

dia já é capaz de reduzir em 39% o risco de morte por doenças cardiovasculares. Esse resultado reforça que o idoso precisa e merece colocar o corpo em movimento", assinala Rassi. O especialista ressalta, porém, ser indispensável que os octogenários recebam autorização de seus médicos, principalmente, se possuem comorbidades.

"É necessário que a pessoa idosa

consulte uma equipe multiprofissional, composta por geriatra, educador físico e fisioterapeuta. Assim, entende-se o que é recomendado individualmente e a atividade terá ainda mais benefícios para o praticante", acrescenta a fisioterapeuta Cristina Ribeiro, especialista em gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), a expectativa de vida global dos nascidos em 2021 era de 71 anos. A previsão é a de que

chegue a 77,2 anos em 2050. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2019, os brasileiros viveram, em média, até os 76 anos e 6 meses.

Cristina Ribeiro explica que são vários os aspectos que vêm contribuindo para esse aumento da longevidade. "Temos também o avanço da ciência, que proporciona maiores cuidados à saúde. Além disso, é observada a diminuição da taxa de natalidade, então a população mundial tem cada vez menos filhos enquanto a população envelhece." (AG)

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana



SEGUNDA-FEIRA, 22 GELEIRAS SUÍÇAS ENCOLHEM EM RITMO ACELERADO

As geleiras suíças perderam a metade de seu volume desde 1931, segundo um estudo publicado por cientistas que reconstituíram, pela primeira vez, o fenômeno no século 20. O degelo dos Alpes, que os especialistas atribuem ao aquecimento global, vem sendo rigorosamente monitorado desde o início dos anos 2000. No entanto, os pesquisadores não sabiam muito sobre sua evolução nas décadas anteriores, pois somente algumas geleiras eram acompanhadas de perto. Para compreender melhor a evolução da situação, pesquisadores da Escola Politécnica Federal de Zurique (EPFZ) e do Instituto Federal de Pesquisa em Florestas, Neve e Paisagem (WSL) fizeram a recomposição da topografia do conjunto de geleiras suíças que existia em 1931. O estudo, publicado na revista científica *La Cryosphere*, indica que os especialistas recorreram à imagens de arquivo (21.700 fotografias tiradas entre 1916 e 1947) que cobriam 86% da superfície glacial suíça, e à estereofotogrametria, uma técnica que facilita determinar a natureza, forma e posição de um objeto graças a imagens.

TERÇA-FEIRA, 23 MANSÃO DE LUXO DE 1,2 MIL ANOS

Arqueólogos israelenses revelaram os restos de uma mansão milenar no deserto de Negev, relativamente próxima a uma mesquita do mesmo período, que foi encontrada recentemente. Descrito como uma "moradia rural luxuosa" pela Autoridade de Antiguidades de Israel (AAI), o imóvel, de estimados 1,2 mil anos, tinha um saguão com piso de mármore e paredes com afrescos. É o primeiro do tipo encontrado no deserto de Negev, que ocupa mais de um terço do país, segundo a AAI. A casa também tem "abóbadas subterrâneas únicas e impressionantes que comprovam os meios (econômicos)" dos então moradores. "Um rico proprietário de terras pode ter vivido na mansão, com vista para as fazendas no norte do Negev", segundo os arqueólogos Oren Shmueli, Elena Kogan-Zehavi e Noe D. Michael. Eles acreditam que as ruínas datam do século 8 ou 9, o início da era islâmica.



VALE DOS DINOSSAUROS

A estiagem no estado americano do Texas revelou rastros de outras eras. O leito do Rio Paluxi, que atravessa o Parque Estadual do Vale dos Dinossauros, secou e deixou à mostra pegadas de répteis gigantes que viveram há 113 milhões de anos. Imagens divulgadas no Facebook mostram as marcas de três dedos que trilham o local. Trata-se de "um dos mais longos conjuntos de pegadas de dinossauros do mundo", diz a legenda. "Em condições normais do rio, essas pegadas novas ficam sob a água e geralmente estão cobertas por sedimentos", diz Stephanie Salinas Garcia, do Departamento de Parques e Vida Selvagem do Texas. A maioria das pegadas corresponde ao *Acrocantosauro*, de 6.350 kg quando adulto e cerca de 4,5m de altura. Outro dinossauro, o *Sauroposeidon*, também passou pelo parque. Ele tinha 18m de altura e pesava 44t.

QUARTA-FEIRA, 24 DRONE FAZ TRANSPORTE HOSPITALAR NA BÉLGICA

Um drone realizou voos de teste em Antuérpia, no leste da Bélgica, para transportar tecidos humanos de um hospital para outro. Trata-se de experiência inédita na Europa e que pode economizar um tempo precioso em operações. Pilotado pela empresa flamenga Helicus, o dispositivo decolou na de um prédio da rede hospitalar ZNA e pousou quatro minutos depois no telhado do edifício Sint-Agustinus dos hospitais GZA, a 800m de distância. Dentro de um tubo preso ao drone havia um recipiente com tecido humano potencialmente cancerígeno que precisava ser analisado no laboratório do segundo centro. "Os tempos de entrega são vitais e a ausência de tráfego aéreo garante uma duração de voo confiável", diz Els van Doesburg, presidente da ZNA, observando que a duração da viagem pode ser reduzida pela metade.

QUINTA-FEIRA, 25 CO2 EM EXOPLANETA

O telescópio espacial James Webb detectou pela primeira vez a presença de dióxido de carbono (CO2) na atmosfera de um exoplaneta, um planeta fora do nosso sistema solar. A descoberta demonstra suas imensas capacidades e entusiasmo dos cientistas. O planeta em questão é um gigante gasoso e quente onde a vida tal como conhecemos seria impossível, mas a revelação indica que essas observações também podem ocorrer em planetas rochosos — com o objetivo final de determinar se algum deles tem condições favoráveis à vida. "Para mim, é uma porta que se abre para estudos futuros de super Terras, inclusive de Terras", declarou à agência France-Presse o astrofísico Pierre-Olivier Lagage, do Comissariado da Energia Atômica (CEA), um dos três co-autores desses trabalhos publicados na revista científica *Nature*. Além disso, a identificação de CO2 permitirá aprender mais sobre a formação desse planeta, chamado WASP-39b, descoberto em 2011, explicou a Nasa.