

A prática de exercícios de carga, como musculação e pilates, é associada a uma queda de até 44% no risco de morte entre pessoas com mais de 60 anos. O benefício pode ser ainda maior com uma rotina que também inclua atividades aeróbicas

## Treino de peso pela longevidade

» PALOMA OLIVETO

Não é novidade que atividades físicas ajudam a reduzir a mortalidade, mas, até agora, não se sabia o impacto dos exercícios que usam peso na longevidade. Agora, um estudo que acompanhou por uma década quase 100 mil pessoas acima de 60 anos concluiu que, sozinho, esse tipo de treino pode diminuir em até 14% o risco de óbitos por qualquer causa, com um benefício maior em relação a males cardiovasculares.

Associado às práticas aeróbicas, o exercício com carga teve um impacto ainda mais elevado, com redução de até 44% de mortes, em comparação com idosos que não faziam qualquer tipo de atividade física. O estudo, publicado na revista *The British Journal of Sports Medicine*, do grupo BMJ, é observacional, ou seja, não traça uma linha direta entre causa e efeito. Porém, os autores estão convencidos de que incluir pesos na rotina semanal de treinos como caminhada, dança e ciclismo é uma boa estratégia para viver mais e melhor.

Atualmente, as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) para adultos de todas as idades recomendam ao menos 150 minutos semanais de atividades aeróbicas, com intensidade moderada, ou 75 minutos no caso de práticas mais vigorosas. Os autores do estudo, conduzido pelo Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos e a Universidade de

Utah, queriam testar se os exercícios que impõem carga aos grupos musculares poderiam se associar a essas modalidades para reduzir a mortalidade.

Para tanto, usaram dados de um rastreamento nacional norte-americano que questionava se os participantes utilizavam pesos para treinar e, em caso afirmativo, com que frequência. Também foi perguntada a intensidade da atividade no ano anterior, sendo moderada aquela em que “você suou levemente ou aumentou sua respiração e frequência cardíaca para níveis moderadamente altos”, e vigorosa a

**“O idoso perde muita massa muscular, e isso deixa a pessoa disfuncional, pois é a massa muscular que protege as articulações, fazendo a pessoa se movimentar com mais qualidade”**

**Hugo Gatto, especialista em medicina do esporte**

“extenuante o suficiente para suar ou aumentar sua respiração e frequência cardíaca para níveis muito altos”.

A partir das respostas, os autores classificaram os participantes como inativos (zero minuto de atividade por semana), aeróbica insuficiente (de 1 a 149 minutos), aeróbica suficiente (acima de 150 minutos) ou altamente ativo (301 minutos ou mais de atividade moderada ou o equivalente de vigorosa). A análise final incluiu dados de 99.713 pessoas, sendo que, em nove anos e meio de acompanhamento, 28.477 morreram por causas diversas. A idade média no início do estudo era de 71 anos, e o índice de massa corporal (IMC) 27,8kg/m<sup>2</sup>, definido como excesso de peso.

Quase um em cada quatro (23%) entrevistados relatou alguma atividade de levantamento de peso, 16% disseram que se exercitavam com pesos regularmente entre uma a seis vezes por semana.

STR



Estudo indica a melhor combinação semanal: dois dias exercitando grupos musculares e 150 minutos de atividades aeróbicas

Aproximadamente um terço (32%) era suficientemente ativo aerobicamente, atendendo (24%) ou superando (8%) as diretrizes.

No geral, treinar com pesos sem praticar atividades aeróbicas consideradas suficientes foi associado a um risco de 9% a 22% menor de morte, dependendo da quantidade. Por exemplo, quando a prática ocorreu de uma ou duas vezes por semana, a redução de mortalidade foi de 14%. Da mesma forma, entre aqueles que não faziam exercícios com carga, mas praticavam aeróbicos o risco foi de 23% a 34% mais baixo.

A maior redução de mortalidade, porém, foi observada entre os participantes que afirmaram fazer os dois tipos de atividade física. No grupo dos voluntários que

atingiram os níveis semanais recomendados de aeróbica e usavam pesos uma ou duas vezes por semana, o risco de morrer por qualquer causa (exceto câncer) durante o acompanhamento foi de 41% a 47% menor. As mulheres foram as que mais se beneficiaram.

### Autonomia

Os autores se concentraram em atividades de resistência com peso, mas destacaram que outros tipos de exercícios de fortalecimento muscular, como calistenia e pilates, podem ter o mesmo impacto positivo na longevidade. “Não é obrigatoriamente a musculação que vai gerar esse benefício, mas todo tipo de exercício resistido com sobrecarga que

estímulo o organismo”, concorda o médico Hugo Gatto, especialista em medicina do esporte.

“O idoso perde muita massa muscular, e isso deixa a pessoa disfuncional, pois é a massa muscular que protege as articulações, fazendo a pessoa se movimentar com mais qualidade. A atividade física que usa resistência traz benefícios tanto pela estimulação de hormônios e neurotransmissores quanto pelo fortalecimento”, diz Gatto. O médico também ressalta a importância desse tipo de atividade para estimular a melhora da densidade mineral óssea. “Uma das grandes causas de morte em idosos é queda com fratura de fêmur.”

A cirurgiã vascular Aline Laima, membro da Sociedade

Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV), destaca que um músculo em especial traz inúmeros benefícios ao ser estimulado: a panturrilha. “A musculatura da panturrilha é a principal responsável pelo retorno efetivo do sangue para o pulmão”, explica. Por isso, a médica recomenda atividades que fortaleçam essa parte do corpo. “Tanto uma boa circulação melhora o rendimento esportivo quanto um bom rendimento esportivo melhora a circulação. E quanto mais você se exercita, melhor será seu condicionamento vascular, melhorando tanto a função venosa quanto a função arterial, da mesma forma que menor será a sensação de peso e cansaço”, ensina.

GUILLERMO LEGARIA



Hábito é ligado à queda de até 27% na mortalidade por qualquer causa

## E também três xícaras de café

Os amantes de café podem viver mais. De acordo com estudo publicado no *European Journal of Preventive Cardiology*, tomar duas a três xícaras da bebida por dia está associado a maior longevidade e menor risco de doenças cardiovasculares. Para os autores do estudo, a ingestão leve a moderada de café moído, instantâneo e descafeinado pode ser considerada parte de um estilo de vida saudável.

O estudo associou os tipos

da bebida e arritmias incidentes, doenças cardiovasculares e morte usando dados de 449.563 britânicos com 40 a 69 anos. No início da análise, que considerou informações colhidas por 12,5 anos, os participantes não tinham doenças cardiovasculares e 22,4% não eram bebedores de café.

Os resultados mostraram que o consumo diário da bebida foi relacionado a uma redução na

mortalidade por qualquer causa. Beber duas a três xícaras por dia de descafeinado foi associado a uma queda de 14%; do moído, 27%; e do instantâneo, 11%. Todos os subtipos de café também foram ligados à menor incidência de doenças cardiovasculares — 6%, 20% e 9%, respectivamente — com a mesma ingestão diária.

“A cafeína é o constituinte mais conhecido do café, mas a

bebida contém mais de 100 componentes biologicamente ativos. É provável que os compostos não cafeinados tenham sido responsáveis pelas relações positivas (...) Nossas descobertas indicam que beber pequenas quantidades de café de todos os tipos não deve ser desencorajado, mas pode ser apreciado como um comportamento saudável para o coração”, ressaltou, em nota, Peter Kistler, autor do estudo.

### AQUECIMENTO GLOBAL

## Seca severa afetará ao menos 80% dos brasileiros

Secas mais frequentes e duradouras causadas pelo aumento das temperaturas globais representam riscos significativos para as pessoas e ecossistemas em todo o mundo, destacou uma pesquisa da Universidade de East Anglia, na Inglaterra. O estudo mostra que, mesmo ocorrendo uma elevação modesta de 1,5°C, Brasil, Índia, China, Etiópia, Gana e Egito sofrerão sérias consequências. Os seis países foram selecionados porque têm tamanhos e níveis de desenvolvimento diversos, além de representarem três continentes que abrangem

biomas tropicais e temperados e contêm habitats de florestas, pastagens e desertos.

O artigo, liderado por Jeff Price e publicado na revista *Climatic Change*, quantificou os impactos projetados de aquecimento global sobre a probabilidade e a duração de secas severas nos seis países. “Usando projeções populacionais padrão, estima-se que 80% a 100% da população no Brasil, China, Egito, Etiópia e Gana, e quase 50% da população da Índia estejam expostas a uma severa seca com duração de um ano ou mais em um período de 30 anos”, diz

Price. Com um aquecimento de 3°C, mais de 50% da área agrícola em cada nação sofreria estadia severa também durante 12 meses, por mais de três décadas.

“Em contraste, descobrimos que cumprir a meta de temperatura de longo prazo do Acordo de Paris, que é limitar o aquecimento a 1,5°C acima dos níveis pré-industriais, pode beneficiar muito todos os países, reduzindo bastante a exposição à seca severa para grandes porcentagens da população e em todas as principais classes de cobertura da terra, com o Egito potencialmente se beneficiando mais”,

afirma. Nesse cenário, porém, a seca triplicará no Brasil.

A seca pode ter grandes impactos na biodiversidade, nos rendimentos agrícolas e nas economias, lembra Price. O estudo indica que todos os seis países precisarão lidar com o estresse hídrico no setor agrícola, potencialmente por meio da mudança de variedades de culturas ou por meio de irrigação, se houver água disponível. A quantidade de adaptação necessária para lidar com esse aumento na seca, portanto, aumenta rapidamente com o aquecimento global, conclui a pesquisa.

Defesa Civil RS



Estiagens com um ano de duração serão comuns também na China