

VARIEDADE importa mais do que VOLUME de EXERCÍCIOS

Estudo feito em Harvard, com dados de 100 mil pessoas acompanhadas por 30 anos, indica que aquelas que se dedicaram a mais modalidades de atividades físicas têm menor risco de morte, mesmo quando a quantidade total da prática é semelhante

» PALOMA OLIVETO

Mais do que a quantidade, é a variedade de atividades físicas praticadas ao longo da vida que impacta positivamente na longevidade, diz um estudo publicado na revista *British Medical Journal Medicine*. Os autores, da Escola de Saúde Pública Harvard T. H. Chan, em Harvard, analisaram dados de dois grandes estudos longitudinais que, juntos, reúnem informações sobre estilo de vida e saúde de aproximadamente 100 mil pessoas, acompanhadas por três décadas. Eles concluíram que o risco de morte por todas as causas é menor entre aquelas que se dedicaram a diversas modalidades, independentemente do volume total de exercício realizado.

Nos estudos avaliados, os participantes relataram periodicamente quais atividades praticavam — como caminhada, corrida, ciclismo, musculação, natação e esportes com raquete — além da frequência e da duração. A partir desses dados, os pesquisadores calcularam tanto o volume total de exercício, medido em equivalentes metabólicos (METs), quanto o número de diferentes modalidades experimentadas ao longo do tempo.

A análise mostrou que pessoas que se dedicaram a atividades diversas apresentaram menor risco de morte por qualquer causa em comparação com aquelas que realizavam menos tipos de exercício. O resultado foi observado mesmo quando o volume total da prática era semelhante.

A associação também foi notada quando os pesquisadores avaliaram causas específicas de mortalidade, como doenças cardiovasculares, câncer e enfermidades respiratórias. Segundo os autores, a diversidade parece oferecer benefício adicional além do simples cumprimento das recomendações mínimas de atividade física.

Estabilização

Outro destaque foi que a relação entre volume total de exercício e mortalidade não foi linear. Após determinado nível de prática, os ganhos adicionais tendem a se estabilizar. Já a variedade

Pexels/Divulgação



Duas perguntas para

JEFFERSON RODRIGUES, profissional de educação física, fisiologista e vice-presidente da Academia Brasileira do Sono/SC

Do ponto de vista fisiológico, quais mecanismos explicam o benefício da variedade de atividades físicas?

Cada atividade física tem a sua demanda, com relação a ser mais aeróbico, mais anaeróbico, exigir mais força, enquanto outras requerem mais a parte cognitiva, concentração, coordenação. Então, quanto mais a gente utiliza uma variedade

de modalidades esportivas, mais valências físicas a gente trabalha. E isso traz um repertório de melhor qualidade, não só em relação ao condicionamento físico, mas também cognitivo. Às vezes, até com relação às atividades coletivas, a gente trabalha uma questão de controle de ansiedade e de estresse, por estar interagindo com o grupo. Isso também traz outros efeitos que vão além do esporte.

O estudo aponta que há um ponto a partir do qual aumentar o volume da atividade não traz mais benefícios. Como

identificar esse limite para evitar sobrecarga?

Todas as atividades físicas que extrapolam aquilo que é o fisiológico, quando o corpo não tem o tempo necessário para poder se recuperar, acaba trazendo riscos. Tanto que o índice de lesão após a maturidade em atletas é muito maior do que na população em geral. Os atletas são submetidos cada dia mais a uma carga de treinamento muito superior ao que o corpo suportaria, e isso gera não só lesões agudas,



Arquivo pessoal

principalmente articulares, como também demandas fisiológicas muito graves, como hiperpotrofia cardíaca. Então, existe uma dosagem no treino, e isso é fundamental. O equilíbrio do exercício físico é aquilo que o corpo suporta. E uma das coisas que é importante é progressivamente aumentar essa carga e o tempo de duração dos exercícios, pensando na saúde, para o exercício proporcionar apenas benefícios e não malefícios. (PO)

a redução do risco na análise. Os pesquisadores destacam que as diferenças podem refletir características dos praticantes, intensidade do esforço ou outros fatores não

completamente controlados.

Por se tratar de um estudo observational, os resultados não estabelecem relação de causa e efeito, ressaltaram os autores. Porém, eles

afirmam que os dados reforçam o papel central da atividade física na promoção da saúde e sugerem que combinar diferentes tipos de exercício ao longo da vida pode estar associado a benefícios adicionais.

Adaptações

"Cada tipo de exercício gera adaptações morfológicas específicas com base nos parâmetros do treinamento. Por isso, quanto mais aspectos da nossa saúde conseguimos abordar com os tipos de treinamentos, menor é o risco de mortalidade", observa o educador físico Jader Guerra, coordenador técnico da Academia Corpo e Saúde, em Brasília. "Para exemplificar, pensemos em uma mulher de 60 anos que treina corrida de rua há muitos anos. A saúde cardiovascular dessa atleta provavelmente será excelente, mas o treino mais indicado para prevenir a sarcopenia (perda progressiva de massa corporal) é a musculação ou o treino de flexibilidade."

Os pesquisadores da Universidade de Harvard reconhecem que há poucas evidências sobre os potenciais efeitos da variedade de atividades físicas na saúde. Mas destacam algumas hipóteses. "Vários estudos constataram que a prática conjunta de exercícios aeróbicos e treinamento de resistência melhora a função física de forma mais eficaz do que qualquer um dos tipos isoladamente", escreveram, no artigo. Eles também acreditam que o platô atingido por praticantes de atividades pode influenciar, pois variar a prática pode ajudar a colher mais benefícios quando a anterior já não traz mais resultados. "Ao longo de milhares de anos, nosso corpo evoluiu para ser extremamente eficiente em cumprir desafios. Quando o colocamos frente uma tarefa — nesse caso, podemos pensar em um exercício físico, ele se adaptará até que consiga executar com maestria, mas para o af. Quando a tarefa não é mais desafiadora, está na hora de incrementar o treino", recomenda Jader Guerra, destacando a necessidade do acompanhamento de um profissional para evitar lesões e melhorar o desempenho.

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

Kristine Bakke Westergaard/Museu Universitário NTNU



Segunda-feira, 2 ESPÉCIES EXÓTICAS AMEAÇAM O ÁRTICO

Cientistas estão preocupados com a invasão do Ártico por espécies exóticas, considerada pelo Painel Intergovernamental sobre a Natureza (IPBES) como uma das maiores ameaças à diversidade no planeta. Temperaturas mais quentes e um maior número de turistas facilitam a entrada de exemplares não nativos em regiões remotas do norte, destacam pesquisadores. O grande temor é que essas plantas exóticas podem deslocar as que já vivem ali. "Encontramos um total de 2.554 espécies que encontrariam um nicho climático adequado no Ártico atual", afirma Kristine Bakke Westergaard, professora associada do Departamento de História Natural do Museu da Universidade Norueguesa de Ciência e Tecnologia (NTNU). "Nossos resultados mostram que espécies exóticas de praticamente todo o mundo podem encontrar um nicho no Ártico. E, com toda a atividade humana no Ártico atualmente, existem muitas oportunidades para chegar lá", acrescentou.

Terça-feira, 3 PREVENÇÃO AO CÂNCER

Cerca de quatro em cada 10 casos de câncer estão ligados a causas evitáveis, como consumo de tabaco ou álcool, infecções e poluição do ar, segundo estimativa divulgada pela Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (Iarc), da Organização Mundial da Saúde (OMS). O estudo, publicado na revista *Nature*, indica que 37,8% dos novos casos identificados em 2022, cerca de 7,1 milhões, estavam relacionados a causas evitáveis. Com base em dados de 185 países e 36 tipos de câncer, o estudo aponta o tabaco como a principal causa evitável de câncer em escala mundial, responsável por 15% dos novos casos, acima das infecções (10%) e do consumo de álcool (3%). Quase metade dos tumores que podem ser prevenidos no mundo, tanto em homens quanto em mulheres, concentra-se em três grupos de câncer: pulmão, estômago e colo do útero.

Quarta-feira, 4 MISSÃO RETOMADA

Quatro astronautas se preparam para voar para a Estação Espacial Internacional (EEI) na próxima semana, após a missão da tripulação anterior ser encerrada por uma evacuação médica. O lançamento está previsto para 11 de fevereiro, mas a empresa espacial SpaceX, de Elon Musk, anunciou, no início da semana, que suspendeu todos os voos do seu foguete Falcon 9 para investigar um problema, o que poderia adiar a data de lançamento. O contrateempo é o último de uma série de incidentes em torno dessa nova missão, chamada Crew-12, que inclui os astronautas norte-americanos Jessica Meir e Jack Hathaway, a francesa Sophie Adenot (na foto) e o cosmonauta russo Andrey Fedyaev. Eles substituirão a Crew-11, que retornou à Terra um mês antes do previsto, após a primeira evacuação por razões médicas na história da estação espacial.



Quinta-feira, 5 BRASIL CAMPEÃO DE TOXICIDADE

Um novo estudo da Universidade de Landau, na Suécia, revela que a meta global sobre uso de pesticidas agrícolas está seriamente ameaçada. Estabelecido na 15ª Conferência das Nações Unidas sobre Biodiversidade (COP15), em Montreal, Canadá, o objetivo prevê corte de 50% nos riscos associados ao uso de agrotóxicos até 2030. Porém, ao desenvolver um novo método de cálculo da toxicidade, mais preciso do que a mera quantificação de litros de substâncias aplicadas, os autores constataram que, em vez de redução, o uso desses produtos está aumentando de forma significativa no mundo. Eles publicaram na revista *Science* um artigo sobre a capacidade de 625 pesticidas de interferir negativamente na biodiversidade, destacando que Brasil, China, Estados Unidos e Índia são os principais contribuintes de toxicidade global da atualidade. As culturas que mais recebem os pesticidas que degradam a biodiversidade são frutas, vegetais, milho, soja, cereais e arroz, segundo a pesquisa.