

Viver mais já é realidade no Brasil, mas envelhecer com autonomia ainda é desafio. Exercício, proteína e controle da inflamação formam a base da vida longa

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

O brasileiro está vivendo mais. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que a expectativa de vida no país chegou a 76,6 anos, reflexo de avanços médicos, vacinação em massa e maior acesso a tratamentos. Ao mesmo tempo, a população com mais de 60 anos cresce em ritmo acelerado, redesenhando a pirâmide etária nacional.

Mas a pergunta que começa a ganhar força não é apenas “quanto tempo vivemos?”, mas, sim, “como vivemos esses anos?”. Longevidade deixou de significar apenas sobreviver às doenças infecciosas e passou a envolver autonomia, mobilidade, cognição e independência funcional.

Para o médico do esporte e ortopedista Pedro Ribeiro, da clínica Orion, o conceito precisa ser ajustado. “Autonomia não é apenas viver mais. É viver sem depender de alguém para levantar da cadeira, subir escadas ou carregar peso. O exercício físico preserva massa muscular, coordenação, capacidade cardiovascular, equilíbrio e densidade óssea. Sem isso, a longevidade se torna apenas tempo, não qualidade de vida.”

Novas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes. No entanto, a prática ainda está distante da realidade de grande parte da população.

Força é independência

A partir dos 30 anos, o corpo começa a perder massa muscular de forma gradual. Após os 50, essa perda se acelera e pode evoluir para a sarcopenia, condição caracterizada pela redução significativa de força e função muscular. “O treino de força é indispensável. O aeróbico é importante para o sistema cardiovascular, mas a força é o que garante independência funcional”, afirma Pedro Ribeiro. Ele explica que a musculação preserva o metabolismo, protege articulações, reduz o risco de quedas e melhora a sensibilidade à insulina. A perda muscular é natural, mas não imutável. “Mesmo após os 70 anos é possível ganhar massa muscular. O corpo responde ao estímulo em qualquer idade. O que realmente é inevitável é a inatividade”, destaca.

Reprodução/FreePik



Caminhos para a longevidade

O problema começa cedo. O pico de massa óssea e muscular ocorre até, aproximadamente, os 30 anos. Quem não constrói essa base entra na maturidade já em déficit. “Longevidade começa cedo”, resume o especialista. Treinar para viver mais, porém, não significa apenas se movimentar. “Atividade física é movimento sem estratégia. Treinar para longevidade envolve planejamento, foco em força, mobilidade, estabilidade e prevenção de quedas. É intencionalidade.”

Mais músculo, menos inflamação

Se o exercício é o estímulo, a alimentação é o suporte. A nutricionista Tainara Abreu explica que a nutrição esportiva não deve ser associada apenas

a atletas de alto rendimento. “Ela organiza a alimentação de forma estratégica para preservar massa muscular, reduzir inflamação e melhorar recuperação. Isso é fundamental para qualquer pessoa que queira envelhecer com autonomia”, afirma.

A proteína ocupa papel central nesse processo. Com o envelhecimento, ocorre a chamada resistência anabólica — o músculo passa a responder menos ao estímulo proteico. Por isso, as necessidades aumentam. Adultos acima dos 50 anos fisicamente ativos podem precisar de 1,2g a 1,6g de proteína por quilo de peso por dia, podendo chegar a 2g/kg em casos específicos e com acompanhamento profissional. “Sem ingestão proteica adequada, o treino perde eficiência e o corpo entra