

Esquina Científica

Decage News - 002 (Maio/2014)

150 minutos de atividade física vigorosa por semana prediz a sobrevivência e o envelhecimento bem sucedido

Josmar de Castro Alves (RN)

A atividade física tem sido relacionada com a melhora da sobrevida. Entretanto, segundo os autores, ainda não ficou devidamente demonstrado se o aumento da longevidade prediz um funcionamento mental e físico preservados. Foi realizado um estudo na Austrália com uma comunidade de 12.201 homens com idade de 65-83 anos, os quais foram acompanhados por um período de 10-13 anos, com atividades físicas avaliadas no início e no final do período de observação. Pacientes com 150 minutos ou mais de atividade física vigorosa por semana foram considerados fisicamente ativos. A sobrevivência foi monitorada durante todo período de avaliação. No final do estudo foram avaliados: humor, cognição e estado funcional dos sobreviventes. O envelhecimento saudável foi definido com estar vivo no final do follow-up e o paciente ter uma pontuação Health Questionnaire >10 e pontuação cognitiva >27. As análises foram ajustadas por idade, escolaridade, estado civil, tabagismo, massa corporal, hipertensão arterial, doença arterial coronariana e acidente vascular cerebral.

Resultado de 2.058 pacientes (16,9%) era fisicamente ativos no início do estudo.

Os homens ativos tiveram menor risco de morte (HR) do que os fisicamente inativos. Entre os sobreviventes esse percentual foi maior no fisicamente ativo do que o grupo inativo. (RR=1,18, IC 95% =1,08-1,30). Os homens fisicamente ativos durante o acompanhamento mostraram uma maior chance de envelhecimento saudável do que aqueles inativos. (RR=1,59, IC 95% = 1,36-1,86)

Conclusão dos autores: a atividade física está associada a melhora da sobrevida e envelhecimento saudável em homens mais velhos. A atividade física vigorosa parece promover o envelhecimento saudável e deve ser estimulada a todos quando for seguro e saudável

150 minutes of vigorous physical activity per week predicts survival and successful ageing; a population-based 11-year longitudinal study of 12 201 older Australian men. Almeida OP, Khan KM, Hankey CJ, Yeap BB, Golledge J, Flicker L. Br Sports Med 2014 Feb, 48 (3)220-5. Doi 10.1136-2013-092814, Epub 2013, Sep 3