

Todo mundo sabe que para envelhecer com saúde é preciso ter uma série de cuidados, como realizar exames preventivos, manter uma dieta balanceada e, principalmente, praticar exercícios físicos. Hoje, já há uma série de estudos que apontam a necessidade dessas práticas e a importância de programas de promoção de saúde nesse sentido.

Nenhum deles, contudo, tão amplo quanto o que foi recentemente conduzido pelo departamento de Ciências Biomédicas da Universidade Nacional de Seul, na Coreia do Sul. O estudo [\*\*“Changes in exercise frequency and cardiovascular outcomes in older adults”\*\*](#), publicado pelo European Heart Journal, analisou dados de 1,2 milhão de homens e mulheres com mais de 60 anos entre 2009 e 2016.

A equipe de pesquisadores, liderada pelo prof. Kyuwoong Kim, detectou que os idosos que reduziram seus níveis de atividade física ao longo do período analisado tiveram uma probabilidade 27% maior de desenvolver problemas cardíacos do que aqueles que mantiveram um ritmo regular de atividades ao longo dos anos. Já entre os que ampliaram a quantidade/intensidade de exercícios, o risco de ter problemas cardiovasculares diminuiu 11%. É importante lembrar que também estão nesse segundo grupo os idosos que não praticavam nenhuma atividade física e passaram a se exercitar.

Apesar de os próprios pesquisadores indicarem que os dados não podem ser automaticamente aplicados para populações em outros países, por conta de fatores como nível poluição e diferentes hábitos alimentares, entre outros, a pesquisa dá uma importante contribuição ao demonstrar a importância de combater o sedentarismo, principalmente na população idosa.

Especialmente porque a população global está envelhecendo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o mundo contava com 900 milhões de pessoas com mais de 60 anos em 2015 e o montante deve ultrapassar a marca de 2 bilhões até 2050. O movimento de envelhecimento da população e fim do bônus demográfico – já comentado aqui – pelo qual estamos passando no Brasil faz parte desse cálculo.

O assunto também foi foco de apresentação de nosso superintendente executivo, José Cechin, [\*\*em evento do Correio Braziliense, relembre\*\*](#). Quer saber mais sobre o impacto do envelhecimento na saúde? [\*\*Confira nossa Área Temática\*\*](#).

**Fonte:** IESS, em 09.12.2019