

Idoso que faz exercício físico vai menos ao médico, diz pesquisa



A prática regular de **exercícios físicos** por **idosos** faz com que procurem **menos atendimento médico** do que os sedentários. É o que mostra uma pesquisa do Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual (Iamspe) feita com dois grupos de pacientes do Hospital do Servidor Público Estadual (HSPE).

O estudo selecionou pacientes com idade média de **79 anos** para uma avaliação durante um ano. O grupo de 48 idosos que fez exercícios **reduziu em 35% a procura de atendimento** em relação aos 44 pacientes sedentários.

Por meio de nota, o coordenador do estudo, Samir Salim Daher, especialista em medicina do esporte, destacou que além dos benefícios à saúde, a prática de atividades físicas **evita a ocupação de leitos hospitalares e procedimentos de maior complexidade**.

□Para um hospital do tamanho e da importância do HSPE, onde 60% dos pacientes internados são da terceira idade, a prevenção pode beneficiar outras pessoas que necessitam de atendimento médico□, observou.

Fonte: AE