

# Idosos que se exercitam têm mais chance de envelhecer em forma



A atividade física regular pode triplicar as chances de se **envelhecer bem e em forma**, de acordo com estudo divulgado nesta terça-feira (26).

Depois de oito anos acompanhando um universo de 3.500 pessoas de 64 anos em média, cientistas britânicos mostraram que aqueles que tiveram uma atividade física regular moderada, ou vigorosa, têm sete vezes mais chances do que as pessoas sedentárias de envelhecer em forma.

Essas possibilidades continuam a se triplicar entre os 10% de ex-sedentários que retomaram os exercícios entre 2002 e 2010, de acordo com o estudo publicado no *British Journal of Sports Medicine*, editado pelo mesmo grupo do *British Medical Journal* (BMJ).

Ao término do intervalo estudado, uma em cada cinco pessoas era considerada "bem de saúde, enquanto quatro em cada dez desenvolveram uma patologia crônica, uma em cada cinco sofria de depressão, ou déficit cognitivo e um terço de uma incapacidade pelo menos parcial".

Os cientistas dirigidos pelo doutor Mark Hamer, epidemiologista da University College de Londres, levaram em conta outros fatores principais suscetíveis de influenciar o **envelhecimento**, como o cigarro, o álcool, o estado civil, ou os recursos financeiros.

Embora não haja consenso sobre o tema, avaliou-se que o "envelhecimento em forma" pode ser definido como a ausência de doença crônica, de déficit cognitivo "importante", ou de "limitação importante" das capacidades físicas, assim como gozar de boa saúde mental.

"Esse estudo", concluem, "apoia as políticas de saúde pública tendentes a estimular os idosos a realizar uma atividade física, mesmo em uma idade avançada".

**Fonte: AFP**