

# Falta de exercício influencia no desenvolvimento de doenças cardíacas



**A falta de exercício é o maior fator de risco para o aparecimento de doenças cardíacas** em mulheres acima de 30 anos, revelou um novo estudo. A pesquisa foi feita por cientistas da Universidade de Queensland, na Austrália, com mais de 30 mil mulheres do país nascidas nas décadas de 20, 40 e 70.

Eles constataram que o **tabagismo** teve o maior impacto sobre o risco de doenças cardíacas em mulheres abaixo de 30 anos. No entanto, à medida em que elas ficavam mais velhas e abandonavam o cigarro, a falta de atividade física passou a ter influência dominante sobre o aparecimento de problemas ligados ao coração. A pesquisa foi publicada na revista científica *British Journal of Sports Medicine*.

Segundo os cientistas, as autoridades de saúde devem continuar encorajando as pessoas a deixarem de fumar, porém deveriam também se concentrar em promover a prática da atividade física.

"Precisamos de um maior empenho das autoridades no sentido de manter as mulheres de meia-idade ativas para que elas possam chegar à velhice mais saudáveis e praticando exercícios físicos", disse Wendy Brown, professora do centro para a pesquisa sobre o exercício, atividade física e saúde da Universidade de Queensland.

Brown sugere às mulheres fazer exercícios diários de pelo menos **30 minutos** para reduzir os riscos de problemas cardíacos. "Garanto que qualquer mulher que faça pelo menos 30 minutos de exercício físico por dia vai sentir grandes melhorias em sua saúde", diz Brown. "Só a prática de atividade física reduz em 50% o risco de doenças cardíacas", acrescenta ela.

Os pesquisadores afirmam ainda que se todos as mulheres acima de 30 anos na Austrália seguissem as diretrizes recomendadas de exercício físico, cerca de 3 mil vidas poderiam ser salvas por ano no país.

## **BRASIL**

Dados recentes do Ministério da Saúde apontam um aumento no número de brasileiros que incorporam os exercícios físicos à rotina.

Entre 2009 e 2013, segundo a pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), cresceu de 30,3% para 33,8% a proporção de pessoas que realizam atividade física no período de lazer.

Os homens são os mais ativos: 41,2% praticam exercícios no tempo livre, enquanto que, em 2009, o índice era de 39,7%. Entretanto, o aumento da prática de exercícios entre as mulheres foi maior, passando de 22,2% para 27,4% no mesmo período. Ainda assim, mais da metade da população - 50,8% - está acima do peso ideal - destes, 17,5% são considerados obesos.

## PESQUISA

Postado em 12/05/2014

---

A pesquisa Vigitel ouviu cerca de 23 mil brasileiros maiores de 18 anos que vivem nas 26 capitais do país e no Distrito Federal.

**Fonte: BBC**