

# Exercícios intensos de 6s 'melhoram saúde de idosos', diz pesquisa



Pesquisadores da Escócia descobriram que **seis segundos de exercícios físicos intensos** podem transformar a saúde de idosos, ao **reduzir a pressão sanguínea** e melhorar o condicionamento geral ao longo do tempo.

Esta modalidade de treinamentos curtos, de alta intensidade, tem atraído cada vez mais seguidores, prometendo alguns dos mesmos benefícios que os exercícios convencionais, mas em um tempo muito menor.

O estudo piloto da Universidade de Abertay testou a hipótese em 12 aposentados. O grupo realizou exercícios intensos de **bicicleta**, duas vezes por semana durante duas semanas.

Após os exercícios, os participantes reduziram sua pressão arterial em 9%, aumentaram a sua capacidade pulmonar e acharam mais fácil realizar atividades do dia-a-dia, como levantar-se de uma cadeira ou levar o cachorro para passear.

"Eles não foram excepcionalmente rápidos, mas para alguém dessa idade, foram", disse o coordenador do estudo, John Babraj.

"Muitas doenças estão associadas com o comportamento sedentário - como doenças cardiovasculares e diabetes - mas se mantivermos as pessoas ativas e funcionando, poderemos reduzir o risco (dessas doenças)".

Os resultados foram detalhados na publicação da Sociedade Americana de Geriatria, Journal of the American Geriatrics Society.

## **SEGURO**

O estudo adotou a abordagem que advoga por explorar os **limites do corpo** durante apenas alguns segundos, em vez de gastar mais tempo em uma corrida de meia hora ou pedalar por alguns quilômetros.

Alguns especialistas argumentam que o treinamento curto e intenso é mais seguro do que o exercício convencional. Nestes últimos, taxas mais altas de batimentos cardíacos e pressão arterial podem levar a ataques cardíacos e derrames.

Babraj disse que corridas por longos tempos "colocam uma pressão maior sobre o coração em geral".

Já o método intenso pode ajudar a reduzir os custos "astronômicos" dos problemas de saúde em idosos,

disse ele.

"Temos uma com alta média etária, e se não a incentivarmos a ser ativa, a carga econômica disso será astronômica".

Os exercícios usados na pesquisa podem ser realizados em casa, desde que os interessados procurem aconselhamento médico de antemão, segundo o acadêmico.

Mais de 10 milhões de pessoas no Reino Unido - de uma população total de 63 milhões - têm mais de 65 anos de idade, e esse número tende a aumentar.

No **Brasil**, há cerca de **14,9 milhões** de pessoas nesta faixa etária, segundo o IBGE. O órgão prevê que essa fatia da população atingirá 58,4 milhões em 2060.

Especialistas consultados pela BBC elogiaram que o estudo tenha destacado os benefícios do exercício físico em qualquer idade.

"O estudo desafia a suposição de que tipo de exercício é correto na velhice", disse o secretário-honorário da Sociedade Britânica de Geriatria, Adam Gordon.

"A mensagem geral é que você nunca está velho demais, frágil demais ou doente demais para se beneficiar de exercícios, desde que sejam escolhidos com cuidado".

**Fonte: BBC**