

Esportes

Vinicius Gastin

É jornalista.

Escreve neste espaço todos os dias.



Bom para melhor idade

Estudo aponta que musculação aumenta expectativa de vida em idosos

Com o aumento das temperaturas e a iminente chegada dos períodos mais quentes do ano, a busca por melhorar a aparência do corpo leva ao aumento da movimentação nas academias. Em Nova Friburgo, por exemplo, uma academia localizada no bairro de Olaria prevê, para este final de 2022 e primeiros meses do próximo ano, um aumento em torno de 30 a 40% de matrículas. Seja qual for atividade, movimentar o corpo contribui para algo muito além da estética. E não é bom apenas para os mais jovens.

Apesar da importância das atividades aeróbicas, como caminhadas, por exemplo, os treinos de fortalecimento muscular reduzem de forma significativa, a mortalidade em idosos, mesmo quando realizados isoladamente, ou seja, mesmo quando não estão associados às atividades aeróbicas. A descoberta foi de um estudo realizado na Universidade de Iowa (Estados Unidos) e publicado no British Journal of Sports Medicine, no último mês de setembro. Ao todo, participaram da pesquisa 99.713 idosos, com idade média de 71 anos.

Os treinos de fortalecimento muscular, segundo o estudo, reduziram a mortalidade de forma geral, inclusive por causas como câncer e doenças cardiovasculares. A taxa de redução de óbitos foi ainda maior (cerca de 40%) nos participantes que realizaram exercícios aeróbicos combinados com a musculação.

Entre os que praticavam apenas atividades aeróbicas, essa taxa foi de 32%. Um das descobertas que mais chamaram a atenção dos pesquisa-



Academias ao ar livre registram bom movimento entre a população idosa de Nova Friburgo

dores é a de que os efeitos na redução da mortalidade é maior nas mulheres do que nos homens.

Os treinos de musculação promovem diversos benefícios para a saúde, como a melhora da composição corporal, redução da gordura e aumento da massa magra. Isso é algo fundamental durante o processo de envelhecimento, pois na medida em que a gordura aumenta, também sobe o risco de desenvolver diversas doenças como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares em geral, principalmente infarto e acidente vascular cerebral (AVC).

Neste contexto, o aumento da massa magra também é essencial na terceira idade para prevenir a sarcopenia (perda de músculos), que ao lado da

osteopenia (perda da massa óssea) aumenta o risco de quedas, fraturas e acidentes, algo que eleva o risco de morte em idosos. A musculação é importante também para melhorar a função cardiorrespiratória, pois aumenta o fluxo de sangue para o coração o que melhora também a função pulmonar, e se refletindo na melhora de suprimento de oxigênio para o corpo.

“Outro benefício observado no estudo é que quando os treinos de musculação são realizados em centros especializados, como clínicas e academias, melhora a interação social dos idosos, algo muito importante para prevenir a depressão que nessa fase da vida é muito comum”, ressalta a especialista. De acordo com diretrizes internacionais, a

frequência mínima de treinos de fortalecimento muscular é duas vezes na semana. Já os exercícios aeróbicos, como caminhadas, devem fazer parte da rotina diária por pelo menos cinco dias na semana.

A perda da massa muscular na terceira idade é global. Ou seja, todos os grupos musculares estão envolvidos na sarcopenia. Portanto, os treinos de força devem incluir exercícios para todos os músculos. O fortalecimento das pernas previne as quedas, algo crucial para manter a independência do idoso, já que um acidente pode causar uma incapacidade permanente. Um bom exemplo é a fratura de fêmur, altamente prevalente nos idosos.

Por outro lado, a força nos braços e nos músculos que sustentam a coluna também

deve ser trabalhada. Muitas atividades da vida diária dependem da força nas mãos e braços, como se segurar em um transporte público, car-

regar sacolas, abrir latas e potes de vidro, entre outras. Já uma coluna fortalecida pode prevenir a evolução da osteoartrite e dores nas costas em geral.



Estudo aponta que musculação melhora e aumenta expectativa de vida entre pessoas mais velhas

NOSSO NÚMERO NO WHATSAPP MUDOU PARA:

(22) 992 13.9995

JORNAL AVOZ DA SERRA NOVA FRIBURGO - RJ

Empresa do grupo 1001

Encomendas expressas é com a **Metar Logística!**

Atuação nas regiões sul e sudeste com mais de 6.000 partidas diárias.

- 250 localidades atendidas
- Distribuição
- Coleta e entrega

AGENDE SUA COLETA:

0800 345 1001

www.metarlogistica.com.br

1001 CATARINENSE **Cometa**

ENCOMENDAS EXPRESSAS REDE METAR LOGÍSTICA

Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

TERMO ADITIVO Nº 001/2022 AO CONTRATO Nº 023/2021

Termo Aditivo ao Contrato nº 023/2021, de prestação de serviços de telefonia fixa comutada – STFC, que entre si fazem a Câmara Municipal de Nova Friburgo, a empresa SUMICITY TELECOMUNICAÇÕES S.A., CNPJ nº 07.714.104/0001-07, estabelecida na Praça Getúlio Vargas, 148, 3º e 4º andares, Centro, Carmo/RJ e a empresa DB3 SERVIÇOS DE TELECOMUNICAÇÕES S.A., CNPJ sob o nº 41.644.220/0001-35, estabelecida na Avenida da Abolição, 4166, Mucuripe, cidade de Fortaleza/CE. Cláusula 1ª: Em decorrência da reorganização societária em razão da empresa Sumicity Telecomunicações S.A. ter seu controle adquirido pelo Grupo EB Fibra (Alloha Fibra), mesmo grupo econômico da empresa DB3 Serviços de Telecomunicações S.A., a empresa DB3 Serviços de Telecomunicações S.A. assume todos os direitos e obrigações da SUMICITY TELECOMUNICAÇÕES S.A. no contrato nº 023/2021, firmado com a Câmara Municipal de Nova Friburgo, em 03/12/2021. Cláusula 2ª: A DB3 Serviços de Telecomunicações S.A. se compromete a cumprir todas as condições e obrigações anteriormente atribuídas à SUMICITY TELECOMUNICAÇÕES S.A., prestando os serviços com os mesmos padrões de qualidade, de forma que esta reorganização societária não crie ônus algum para a Contratante. Cláusula 3ª: As demais cláusulas do contrato nº 023/2021 permanecem inalteradas, figurando em todas elas, como Contratada, a empresa DB3 Serviços de Telecomunicações S.A. Nova Friburgo, 13 de junho de 2022.

VEREADOR WELLINGTON MOREIRA
PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO