



Caminhe dois minutos. Repita 15 vezes. Ou caminhe dez minutos, três vezes. Os benefícios para a longevidade parecem ser praticamente os mesmos, segundo um novo estudo inspirador de padrões de atividade física e expectativa de vida.

Muitas das pessoas interessadas em saúde sabem que as diretrizes (de forma geral) para exercícios recomendam sessões de pelo menos 30 minutos por dia, ao menos cinco vezes por semana, para reduzir os riscos de desenvolver uma série de doenças ou morrer prematuramente.

O estudo

Desde 2002, alguns dos participantes dessa pesquisa ganharam acelerômetros para acompanhar com precisão o quanto e quando se movimentavam ao longo do dia.

Para o novo estudo, publicado nesse mês no Journal of the American Heart Association, os cientistas usaram dados de 4.840 homens e mulheres com mais de 40 anos que usaram os rastreadores de atividade.

Utilizando o resultado do acelerômetro, os cientistas determinaram quantos minutos por dia, no total, cada pessoa realizou atividades físicas moderadas ou vigorosas. Eles definiram atividade moderada como, em essência, caminhada rápida e, atividade vigorosa, que foi rara, como exercícios semelhantes a corrida.

Resultado do estudo

Os cientistas concluíram que o movimento influenciava fortemente a longevidade. Os homens e mulheres com menor atividade física, que se exercitavam moderadamente por menos de 20 minutos por dia, corriam o maior risco de morte prematura.

Quem se movimenta com maior frequência, principalmente se acumulassem cerca de uma hora no total de atividade física ao longo do dia, cortava o risco de mortalidade pela metade. Caminhe dois minutos. Repita 15 vezes. Ou caminhe dez minutos, três vezes. Os benefícios para a longevidade parecem ser praticamente os mesmos, segundo um novo estudo inspirador de padrões de atividade física e expectativa de vida.

Muitas das pessoas interessadas em saúde sabem que as diretrizes (de forma geral) para exercícios recomendam sessões de pelo menos 30 minutos por dia, ao menos cinco vezes por semana, para reduzir os riscos de desenvolver uma série de doenças ou morrer prematuramente.

O estudo

Desde 2002, alguns dos participantes dessa pesquisa ganharam acelerômetros para acompanhar com precisão o quanto e quando se movimentavam ao longo do dia.

Para o novo estudo, publicado nesse mês no Journal of the American Heart Association, os cientistas usaram dados de 4.840 homens e mulheres com mais de 40 anos que usaram os rastreadores de atividade.

Utilizando o resultado do acelerômetro, os cientistas determinaram quantos minutos por dia, no total, cada pessoa realizou atividades físicas moderadas ou vigorosas. Eles definiram atividade moderada como, em essência, caminhada rápida e, atividade vigorosa, que foi rara, como exercícios semelhantes a corrida.

Resultado do estudo

Os cientistas concluíram que o movimento influenciava fortemente a longevidade. Os homens e mulheres com menor atividade física, que se exercitavam moderadamente por menos de 20 minutos por dia, corriam o maior risco de morte prematura.

Quem se movimenta com maior frequência, principalmente se acumulassem cerca de uma hora no total de atividade física ao longo do dia, cortava o risco de mortalidade pela metade.

(Fonte: Minha Vida)

Caminhadas de dois minutos ajudam a ter vida saudável, diz estudo

Qui, 12 de Abril de 2018 12:45
