

LONGEVIDADE

Agachamento é o exercício mais completo para idosos

RECOMENDAÇÃO - Dentre os benefícios estão o fortalecimento do joelho e dos músculos da perna, a melhora da postura e o aumento da flexibilidade

RIO DE JANEIRO
Agência O Globo

É unânime entre especialistas de todas as áreas da saúde que as atividades físicas estão entre os pilares da longevidade. Dessa forma, a Associação Americana de Pessoas Aposentadas (AARP) elegeu um exercício que ajuda a melhorar o bem-estar e a prolongar o tempo de vida.

De acordo com a AARP, o agachamento é uma forma de manter o corpo forte e apto, especialmente quando se trata de pessoas idosas.

“O agachamento é o exercício mais importante para idosos. Quando você tem que ir ao banheiro, isso é um agachamento. Quando você entra no carro, isso é um agachamento. Toda vez que você se senta ou se levanta, isso é um agachamento. Se você não os fizer bem, isso afeta a maneira como você vive”, afirma Eric Daw, personal trainer dedicado a treinos para adultos mais velhos, em entrevista à Associação.

Dentre os benefícios do agachamento estão o fortalecimento do joelho e de todos os músculos da perna, como a panturrilha, o quadríceps e os isquiotibiais, além dos glúteos. Ele também melhora a postura e aumenta a flexibilidade. Esse conjunto de benefícios a longo prazo permite que uma pessoa idosa consiga realizar tarefas diárias sem grandes dificuldades.

Diversos estudos sugere

rem que pernas fortes estão ligadas a uma vida saudável (com autonomia para se deslocar e fazer coisas sozinho) e à longevidade. Um deles é uma das pesquisas mais conhecidas sobre o tema, encabeçada pelo King's College London, na Inglaterra, que descobriu que músculos fortes nas pernas eram um indicador de cérebro saudável em mulheres mais velhas.

Outro estudo, do European Journal of Preventive Cardiology, mostrou que a capacidade de se sentar e se levantar do chão sem usar as duas mãos ou os joelhos

indicava uma vida mais longa. “Pontuações mais baixas no teste de sentar-levantar foram associadas a uma mortalidade mais alta. A aptidão musculoesquelética, avaliada pelo teste de sentar-levantar, foi um preditor significativo de mortalidade em indivíduos de 51 a 80 anos”, escreveram os autores.



Quando você tem que ir ao banheiro, isso é um agachamento. Quando você entra no carro, isso é um agachamento. Toda vez que você se senta ou se levanta, isso é um agachamento.”

ERIC DAW
Personal trainer dedicado a treinos para adultos mais velhos

Profissionais indicam duas séries de até dez repetições

Para fazer um agachamento, em primeiro lugar é importante que cada pessoa conheça sua condição física atual. Outro ponto a ser levado em consideração é que pessoas com lesões ou deficiências na parte inferior do corpo precisam consultar um médico antes de tentar o exercício em casa.

Primeiro, fique na posição correta. Caso seja sua primeira vez, tenha um local de apoio para as costas. Pode ser uma parede ou outro tipo de superfície firme. Os pés devem ser posicionados na largura dos ombros e voltados para a frente. Já os braços devem ficar abertos para a frente, com as palmas das mãos voltadas para baixo.

Depois, agache. Pressione as costas na parede e desça levemente empurrando os quadris para trás (como se fosse sentar em uma cadeira invisível). O peso deve ser colocado nos dois calcanhares, não nos dedos. Já os joelhos devem ser mantidos em posição até o ponto que eles cubram os dedos dos pés (é importante não jogá-los para frente além deste ponto).

O agachamento deve ser repetido de oito a dez vezes, em duas séries. Caso a posição não esteja clara, faça isso em frente a um espelho até manter a postura correta. Quando essa etapa for completa, faça duas repetições de oito a dez vezes, como indicam especialistas à ARRP.

REPÓRTER

70

Casa própria

O ministro das Cidades, Jader Filho, anunciou nova seleção de 100 mil unidades habitacionais no Minha Casa, Minha Vida.

Agricultura familiar

Decreto publicado ontem, no Diário Oficial da União, instituiu o Desenrola Rural, que ajudará 1,3 milhão de famílias endividadadas.

> VISITA CANCELAMENTO

Um acidente doméstico que exigiu uma pequena intervenção cirúrgica obrigou o presidente do Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES), Aloizio Mercadante, a cancelar a vinda a Belém para acompanhar a agenda do presidente Luiz Inácio Lula da Silva. Estava prevista também uma série de visitas às obras que preparam a capital paraense para a COP 30, a maioria delas com financiamento do banco. Mercadante está repousando, seguindo recomendações médicas, e será representado pela diretora socioambiental da instituição, Tereza Campello.

> RECADASTRAMENTO ATRASOS

Mais de quatro mil servidores ativos do Estado ainda não atenderam ao chamado do Instituto de Gestão Previdenciária e Proteção Social do Estado (IGEPPS) para o recadastramento. O prazo, que já foi prorrogado, termina no sábado (15). Devem fazer o recadastramento servidores efetivos ativos, civis e militares, dos poderes Executivo, Legislativo e Judiciário que sejam vinculados ao Regime Próprio de Previdência Social do Estado. O recenseamento está disponível no site do instituto, onde o servidor encontra informações sobre a documentação necessária para o cadastro. A ideia é diminuir as inconsistências relacionadas à documentação no momento da aposentadoria, permitindo que o IGEPPS torne mais rápida a análise dos pedidos de benefícios.

> CIÊNCIA AVANÇO

Quatro projetos da Universidade do Estado do Pará (Uepa) foram aprovados na Financiadora de Estudos e Projetos (Finep), que seleciona e apoia iniciativas de ciência, tecnologia e inovação com recursos originados do Fundo Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (FNDCT), do Fundo para o Desenvolvimento Tecnológico das Telecomunicações (Funttel), e de convênios de cooperação com ministérios, órgãos e instituições setoriais.



“Eu quero que a Amazônia fale pro mundo.”

LUIZ INÁCIO LULA DA SILVA, presidente da República, enfatizou a importância da realização, em Belém, da Conferência das Nações Unidas sobre Mudanças do Clima de 2025. A COP 30 reunirá representantes de todo o mundo na capital paraense, em novembro.

INICIATIVAS

As iniciativas de pesquisa e inovação da Uepa que foram contempladas são: “Qualificação Tecnológica do Acervo da Coleção Zoológica da Uepa para promover a preservação e pesquisa”, “Herbário MFS: infraestrutura, qualificação e inovação com conservação botânica na Amazônia” e “Coleção do Centro de Ciências e Planetário da Uepa”, em Belém, além da “Xiloteca Ivanir Gomes”, no campus VIII da universidade, em Marabá. No total, as propostas receberão quase R\$ 8 milhões em investimentos.

EMPOUCASLINHAS

• O Tribunal de Justiça do Estado do Pará declarou a inconstitucionalidade de lei municipal de Marabá que previa a destinação de 50% dos honorários de sucumbência dos procuradores municipais a um fundo especial da Procuradoria-Geral do Município.

• O relator do caso, desembargador José Maria Teixeira do Rosário, considerou a norma inconstitucional, ressaltando que a matéria é de competência privativa da União.

• A decisão do TJPA foi tomada em ação movida pela Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), seção Pará.

• A Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e da Pesca (Sedap) realiza até amanhã programação

conjunta com a Agência de Defesa Agropecuária do Pará (Adepará) que incluiu visitas aos locais de produção e cadastramento dos criadores de abelhas dos municípios de Acará, Concórdia do Pará e Tomé-Açu.

• A atividade terá como alvos 30 criadores de abelha com e sem ferrão nos três municípios. Com o registro, os produtores poderão se formalizar e ter acesso a mercados mais amplos e certificações de qualidade, além do fortalecimento da cadeia produtiva e atualização do cadastro sanitário.

• O Departamento de Trânsito do Estado (Detran) realiza, até 28 de fevereiro, a primeira Ação Itinerante de Veículos de 2025, no município de Acará.

> TURISMO MAPA

Quatro municípios paraenses renovaram, em janeiro deste ano, participação no Mapa do Turismo Brasileiro: Almeirim, Anapu, Oriximiná e Tucumã. Além disso, Monte Alegre foi incluído pela primeira vez, ampliando a representatividade do Estado nesse que se tornou um importante instrumento de planejamento e desenvolvimento turístico do governo federal. O Mapa do Turismo Brasileiro é uma iniciativa do Programa de Regionalização do Turismo do Ministério do Turismo, que define as áreas prioritárias para políticas públicas no setor. A participação no Mapa indica que o município está organizado em termos de gestão turística, ficando apto para captar recursos para investimentos em infraestrutura, promoção de destinos, capacitação profissional, entre outros projetos.

> FOLIA CUSTO

De acordo com uma pesquisa realizada pelo Terra & Vivo Ads com respondentes em todo o Brasil, 32% dos foliões pretendem gastar entre R\$ 1 mil e R\$ 5 mil durante o Carnaval. Por outro lado, 17% revelam que os gastos vão superar os R\$ 10 mil. Entre os entrevistados, os foliões das regiões Norte (46%) e Sul (37%) são os mais propensos a desembolsar mais de R\$ 10 mil nos dias de festa. Com a escola Grande Rio tendo o Pará como tema, a expectativa é que aumente a procura de paraenses por pacotes para o Carnaval em terras cariocas, elevando os custos com a folia.

> TRÂNSITO INFRAÇÃO

De acordo com dados divulgados ontem, a Superintendência Executiva de Mobilidade (Semob) registrou, em janeiro, 28.175 autuações por infrações no trânsito da capital, o que representa um aumento de 38,32%. Entre as autuações mais frequentes estão as de motociclistas sem capacete. Também se destacaram os casos de passageiros sem capacete e conversão em locais proibidos.

• Serão oferecidos serviços como vistoria, primeiro emplacamento, transferência de propriedade e jurisdição, licenciamento do ano atual e do ano anterior, impressão de boletos e emissão da segunda via do Certificado de Registro de Veículo (CRV).

• A iniciativa dispensa agendamento prévio e a intenção é atender também moradores dos municípios próximos, como Bujaru, Concórdia do Pará, Moju e Tomé-Açu.

• O Centro de Estudos, Resposta e Tratamento de Incidentes de Segurança no Brasil (Cert.br) desenvolveu o jogo de tabuleiro Segurança Online, para ensinar crianças e adolescentes a usar a internet de forma consciente e sem riscos.