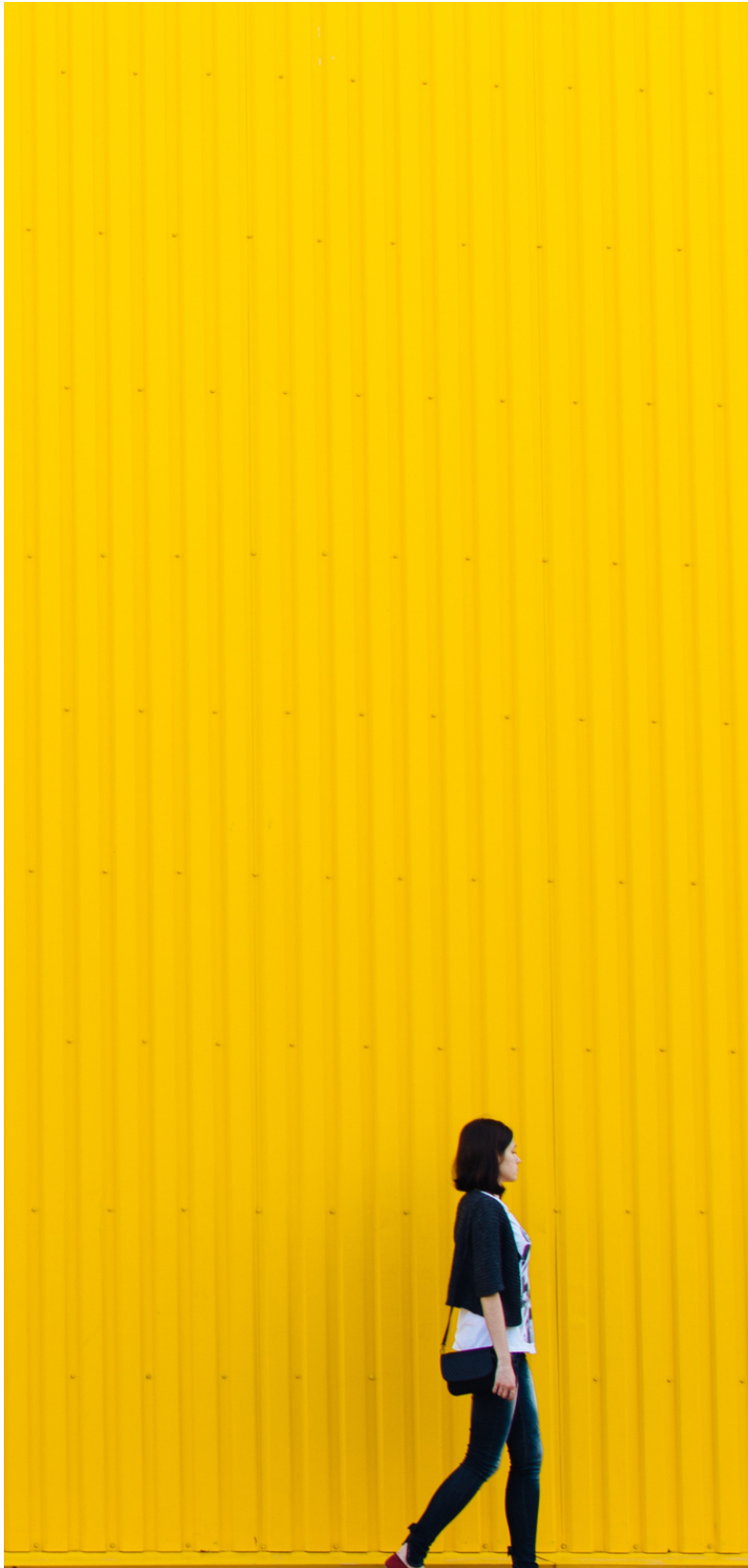


CAMINHAR e VIVER MAIS





.....

Caminhar todos os dias ajuda à viver mais. E não é necessário dar 10 mil passos para obter o benefício máximo a saúde.

.....

Em uma caminhada, diária, dar em média 7 mil passos parece ser o suficiente foi o que concluiu um estudo recente da Universidade de Massachusetts Amherst, 2021.

O hábito de caminhar reduz o risco de morte prematura em média 60%.

O estudo observou os hábitos de caminhar de 2.110 pessoas com uma idade média de 45 anos.

E concluiu que caminhar acima de 10mil passos por dia não reduz mais ainda o risco de morte prematura e nem foram constatados benefícios adicionais entre os que tinham um ritmo de caminhar mais acelerado.



Quantos passos por dia é o ideal?

Por exemplo, cada mil passos dados a mais no caso de pessoas que caminham 8mil passos tiveram seu risco de morte prematura cair mais do que as pessoas que davam 7 mil passos. Mas, dar mais de 10 mil passos ou adotar um ritmo mais acelerado não trouxe benefício extra.

Segundo os pesquisadores Maschusetts Amherst a meta tradicional dos 10 mil passos é apenas um mito e não tem suporte científico.



“ Houve benefício substancial para a saúde entre 7 mil e 10 mil passos, mas não foi diagnosticado nenhum benefício extra em ir além dos 10 mil passos”. Relatou a pesquisadora do grupo Dra. Amanda Paluch.



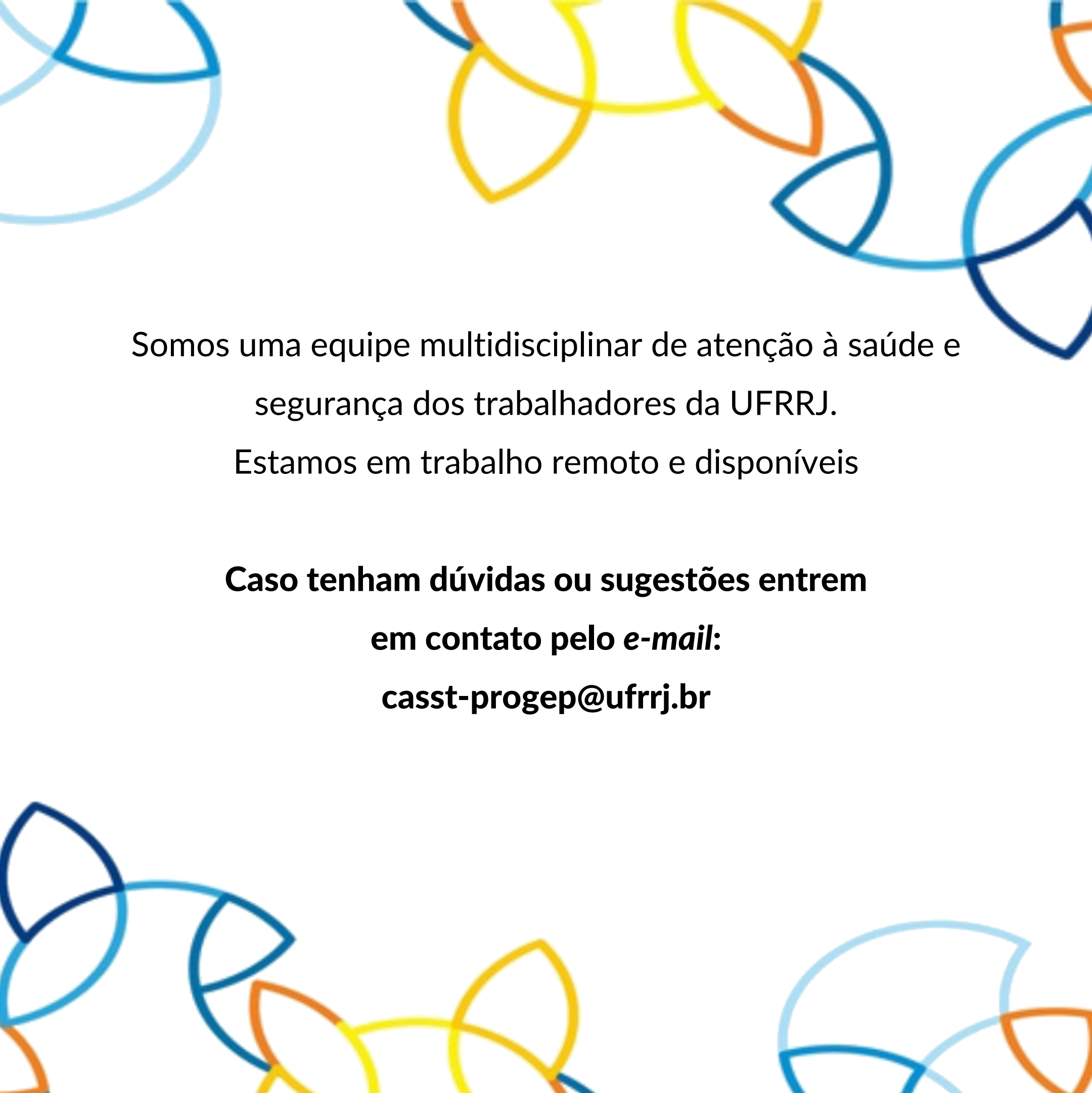
Caminhar é viver mais e com saúde.

A pesquisa recomenda, salvo as contra indicações específicas que podem haver entre diferentes indivíduos iniciar o hábito de caminhar gradativamente podendo iniciar com a rotina de 4mil passos até chegar os 10 mil passos.

E válido destacar que recomenda-se antes de iniciar atividade física realizar consulta médica e fazer os exames indicados. Principalmente, para quem está afastado a mais tempo e / ou possui problemas de saúde prévios.

Para assim, ingressar tranquilamente na atividade física. Com as recomendações adequadas e ciente de restrições quando houver de acordo com estado de saúde apresentado.

(Fonte: JAMA Network Open, 2021; 4:e2124518)



Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e
segurança dos trabalhadores da UFRRJ.
Estamos em trabalho remoto e disponíveis

**Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem
em contato pelo *e-mail*:
casst-progep@ufrrj.br**