

FOLHA DE SP.AULO \*\*\*

## equilíbrio



Corredores praticam o esporte no Parque Linear Bruno Covas, em São Paulo. Imagem: Reuters (12 mai/22)/Folhapress

## Caminhar até 8.000 passos por dia beneficia saúde de idosos, apontam estudos

Manter-se ativo, mesmo que a intervalos regulares todos os dias, é a chave para viver mais tempo com menor risco de várias doenças

Acácio Moraes

**N**APÓS Caminhar mais é uma boa pedida para quem quer renovar as promessas de ano novo e ter um 2024 mais saudável. E não precisa de metas ambiciosas para começar a colher os frutos dessa atividade. Um estudo científico recente mostra que com apenas 8.000 passos por dia é possível reduzir em quase metade o risco de doença cardíaca.

Emmanuel Côté, professor e pesquisador de educação física da Unesp, corroborou essa visão. "Quem não pode caminhar 30 minutos por dia, pode começar com cinco", afirma.

O especialista acrescenta ainda que a atividade também pode ser distribuída em intervalos menores ao longo da jornada, e as metas podem ser semanais, em vez de diárias. Para ele, o importante é não ficar parado.

Conduzindo através de uma meta-análise (análise de estudos científicos já existentes, sem conduzir novos estudos) com dados de mais de 32 mil adultos que usavam um dispositivo capaz de contar os passos diários, um estudo publicado na revista científica *Circulation* acompanhou por seis anos a ocorrência de eventos cardiovasculares como doença coronariana, AVCs (acidente vascular cerebral) e insuficiência cardíaca.

Esses e outros achados cor-

roboram a meta muito conhecida de 10 mil passos por dia, popularizada nos Jogos Olímpicos de Tóquio, promovida por uma campanha publicitária de um pedômetro (medidor de passos) desenvolvido no Japão. Mas os especialistas ressaltam que mesmo um pouco de atividade é melhor do que não fazer atividade nenhuma.

"A caminhada é só uma alternativa para conseguir esse benefício", afirma Côté. A melhoria da saúde pode ser atingida, de acordo com ele, com qualquer tipo de atividade física. Recomenda-se, em geral, 150 minutos de atividade física moderada por semana.

A caminhada também pode trazer um benefício a mais, de proteção contra a demência.

Um estudo realizado no *Jama* (Journal of the American Medical Association) mostrou que 10 mil passos diários levam a uma redução de até 55% nos casos de doenças neurodegenerativas, e que metade desse montante, até 4.000, permitem uma redução de 35% dessas condições.

A pesquisa incluiu 80 mil adultos do Reino Unido que usavam dispositivos de medição de passos no pulso. De acordo com os autores, a intensidade da atividade que é realizada também é importante, seja no tempo livre, como caminhadas e corridas, seja no cotidiano, sendo o ideal realizar trajetos a pé de até 30 minutos.

"Estudos mostram que quem faz em torno de 4 km/h (quilômetros por hora) ou mais tem um maior benefício do que aqueles que fazem de maneira mais lenta", acrescenta Côté.

Inaian Puggenti Teixeira, professora da Uerj (Universidade Estadual de Minas Gerais), destaca medidas simples que podem ser adotadas no dia a dia, como evitar os elevadores e preferir as escadas, optar por fazer trajetos curtos a pé, ou, para trechos mais longos, usar a bicicleta. O especialista ressaltou que mais importante é que bater metas mínimas, é se manter ativo e achar as coisas que cabem na rotina.

## esporte

## O que eles desejam para 2024

Ainda no clima de resoluções de Ano-Novo, veja o que esperar do esporte

Sandro Macedo

Medalha de ouro no futsal (improvisado no gol) e no volei do ensaio fundamental em 1986, na Folha desde 2001

Este escriba gostaria humildemente de avisar aos desavisados que o ano que acaba de começar vai demorar mais para acabar (a maldição dos bissextos).

Dito essa informação de suma importância, lembremos que 2024 também é um ano olímpico, com distribuição de medalhas a granel em Paris —alguemas, no Taiti. No nosso querido esporte bretão, ou não, começam na próxima semana as Copas da Ásia e da África, os torneios mais odiados pelos clubes da Bretã Premier League, que vão perder por algumas semanas Salah, Son, Endo, Wissa, Onana etc.

No Brasil, janeiro é o mês do principal campeonato da temporada, a Copa São Paulo de Futebol Juniores. Pode ser a última chance para ver craques do seu time preferido antes que eles sejam vendidos para a Europa (os corintianos, para o Zenit).

Ainda no clima de resoluções de Ano-Novo, veja o que times e astros desejam para 2024, lembrando sempre que esta coluna é 90% transpiração e 10% ironia.

Adel Ferreira: ser convidado para dirigir a seleção brasileira... e negar. E que 2024 se jogue novamente condicionado.

Neymar: continuar em times que lhe permitam férias remuneradas em julho, dezembro (com cruzeta) e janeiro. Ronaldinho: para os trouxas.

Pai de Neymar: uma proposta para o filho jogar na Nova Zelândia, continuando o frustante plano de fazer Júnior conquistar o mundo —certamente o Auckland City seria de outro patamar se tivesse Neymar em seu departamento médico.

Carlo Ancelotti: tirar férias no Brasil e trabalhar em Madrid. Ednaldo Rodrigues: dois ingressos para "Worka" (precisa aprender a administrar uma fábrica de chocolates).

Tite: diria a verdade, somente a verdade, nada mais que a verdade.

Li Gabi: se transformar no-

tor. Santos: ter os resultados do Palmeiras de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas por não resistir ao trocadilho. Teremos mais uns 15 deses ao longo do ano).

Ser Pinini: fazer pelo menos um álbum do Brasileiro de 2023. Para isso, está investindo no Corinthians de 2023 (estranho).

São Paulo: um bis do ano passado já está bom (este escrebi pedindo desculpas