

**Fazer exercícios nos fins de semana reduz chance de câncer e doenças cardíacas**

**Ciência & Saúde**

Enviado por: folhagospel

Enviado em: 09-01-2017



300) this.width=300" />

As pessoas que se exercitam principalmente nos finais de semana podem colher grandes benefícios para a sua saúde, incluindo um risco significativamente menor de morrer de câncer e de doenças cardíacas do que as pessoas que não fazem nenhuma atividade física, disseram pesquisadores na segunda-feira.

Atualmente, os especialistas recomendam que as pessoas façam 150 minutos de atividade física moderada por semana, ou 75 minutos de exercícios intensos.

Mas não há consenso sobre a frequência com que uma pessoa precisa se exercitar, e se as atividades devem ser feitas diariamente ou se podem ser condensadas em um ou dois dias.

Os resultados, publicados na revista médica *Journal of the American Medical Association (JAMA) Internal Medicine*, mostraram que há um benefício para as pessoas que concentram todo o seu exercício físico em um ou dois dias da semana, e que são muitas vezes chamados de "guerreiros de fim de semana".

O estudo revelou que estes guerreiros de fim de semana tendiam a ser homens que praticavam em média 300 minutos de exercícios por semana, em um ou dois dias, segundo o estudo.

Comparando este grupo com adultos sedentários, os pesquisadores descobriram que aqueles que se exercitaram apenas um ou dois dias por semana tiveram um risco 30% menor de morrer por doenças.

#### **40% menos chances de doenças do coração**

O risco de morte por doença cardiovascular foi 40% mais baixo para atletas de fim de semana do que para adultos sedentários, e o risco de morte por câncer foi 18% menor.

"É uma notícia muito animadora que ser fisicamente ativo apenas uma ou duas vezes por semana está associado a um menor risco de morte, mesmo entre as pessoas que fazem alguma atividade mas não atingem os níveis de exercício recomendados", disse o autor sênior Emmanuel Stamatakis, professor na Universidade de Sydney.

"No entanto, para obter benefícios de saúde ótimos com a atividade física é sempre aconselhável cumprir e exceder as recomendações", acrescenta.

O estudo se baseou em quase 64.000 pessoas que preencheram pesquisas de saúde na Grã-Bretanha, e confiou na intensidade e duração auto-relatadas dos exercícios.

Os pesquisadores também advertiram que, uma vez que 90% dos entrevistados eram da raça branca, os benefícios dos exercícios de fim de semana podem não ser generalizáveis para toda a população.

**Fonte: AFP via UOL**