

Idosos podem se exercitar com peso

NOVA YORK — Homens idosos saudáveis podem incluir treinamento com peso em seus programas de exercício, uma vez que essa prática não exige tanto do coração quanto caminhar, revelou um estudo recente publicado no *Journal of the American Geriatrics Society*. A demanda de oxigênio do músculo do coração é praticamente a mesma durante uma caminhada extenuante e uma sessão de levantamento de peso, disse Sally Benn, da McMaster University, do Canadá. Ela comparou a pressão sanguínea de 17 homens idosos saudáveis durante uma caminhada forte, treino com peso e subida de escada e constatou que o uso de carga nos exercícios favorece a circulação arterial, fortalecendo o coração.