

Tomioka Health Podcast | EP 11

Atividade física e longevidade

com Rafael Lund

Neste episódio, o Dr. Renato Tomioka recebe Rafael Lund, profissional de educação física especializado em treino de força e longevidade, para uma conversa aprofundada sobre o papel fundamental da atividade física na promoção da longevidade e da qualidade de vida. Eles exploram conceitos científicos sobre como a força muscular e a capacidade cardiorrespiratória são pilares essenciais para manter a independência na terceira idade, além de discutir estratégias práticas para iniciar e manter a prática regular de exercícios.

Rafael compartilha sua trajetória pessoal e profissional, destacando a importância do movimento para um envelhecimento saudável e a evolução da valorização do treino de força na saúde. O episódio também aborda as diferenças entre treino para força, hipertrofia e potência, e como essas modalidades podem ser aplicadas para diferentes objetivos, incluindo a prescrição para atletas amadores focados em desempenho e prevenção de lesões. A conversa oferece orientações valiosas tanto para profissionais de saúde quanto para pessoas que buscam compreender a relação entre exercício físico, envelhecimento saudável e longevidade.

Principais tópicos discutidos

[00:00:00] – Introdução ao papel do músculo na saúde e longevidade

A conversa inicia destacando a importância do músculo não apenas como estrutura física, mas como um órgão que se comunica com o cérebro, pâncreas, fígado e outros órgãos vitais, influenciando diretamente a saúde geral. Ter um músculo minimamente desenvolvido traz múltiplos benefícios, reforçando que o músculo é fundamental para a manutenção da saúde e longevidade.

[00:01:08] – Conceito científico de longevidade e independência na terceira idade

O episódio aborda o conceito científico de longevidade, focando em viver mais e melhor com independência. É ressaltado o contraste entre o idoso ativo e o idoso fragilizado, que muitas vezes perde autonomia para realizar atividades simples, como brincar com netos ou viajar, evidenciando a importância da atividade física como pilar para um envelhecimento saudável.

[00:02:02] – Importância da força e capacidade cardiorrespiratória para longevidade

São discutidos dois componentes essenciais para a longevidade física: a força suficiente para realizar tarefas cotidianas e a capacidade cardiorrespiratória para manter o fôlego em atividades diárias. Estudos científicos, como uma metanálise publicada no JAMA, mostram que melhorias mesmo modestas na aptidão cardiorrespiratória reduzem significativamente o risco de mortalidade.

[00:03:06] – Experiência pessoal e motivação para trabalhar com atividade física

Rafael compartilha sua experiência familiar, especialmente a relação com sua avó, que teve uma vida ativa até sofrer uma queda que limitou sua mobilidade. Essa vivência pessoal motivou Rafael a direcionar sua carreira para ajudar pessoas a manterem-se ativas e independentes, valorizando o movimento como elemento central para a saúde e longevidade.

[00:04:29] – Movimento como fator determinante no envelhecimento saudável

É enfatizado que o envelhecimento saudável está diretamente ligado à manutenção do movimento. A frase “a gente envelhece porque para de se movimentar” resume a ideia central. Pessoas que continuam praticando esportes ou qualquer tipo de atividade física apresentam maior longevidade e qualidade de vida, reforçando a necessidade de incentivar o movimento em todas as idades.

[00:08:11] – Evolução da valorização do treino de força na saúde

Rafael destaca a mudança cultural e científica na valorização do treino de força, que antes era associado apenas a fisiculturistas e atletas de elite. Hoje, o treino de força é reconhecido como fundamental para a saúde geral, especialmente para mulheres e idosos, desmistificando o medo de “ficar muito forte” e mostrando seus benefícios para a longevidade.

[00:10:10] – Atividade física como principal ferramenta para viver mais e melhor

O Dr. Renato reforça que, entre todas as intervenções para longevidade, a atividade física é a mais potente e eficaz. Ele destaca que, apesar da formação médica focar em doenças e tratamentos, a prática regular de exercícios é a ferramenta mais poderosa para prevenir doenças, melhorar biomarcadores e promover saúde metabólica e cerebral.

[00:12:11] – Estratégias para iniciar e manter a prática de atividade física

Rafael explica que o principal desafio para quem quer começar a se exercitar é a falta de resultados imediatos, já que os benefícios aparecem gradualmente após semanas ou meses. Ele ressalta a importância da consistência, progressão adequada e superação das barreiras psicológicas, como a preferência por prazeres imediatos em detrimento do exercício.

[00:15:17] – Diferença entre força e massa muscular e sua relação com longevidade

É feita uma distinção importante entre força e massa muscular, mostrando que a força tem uma correlação mais forte com longevidade do que o tamanho do músculo. O treino de força desenvolve a capacidade funcional de aplicar força, que é essencial para as atividades diárias, enquanto o ganho de massa muscular pode ser uma consequência, mas não o objetivo principal.

[00:24:20] – Medição prática de força e potência no treinamento

Rafael detalha as diferentes formas de medir força e potência, desde testes simples como a força de preensão manual até métodos mais sofisticados que avaliam a velocidade de deslocamento de cargas. Ele destaca que, na prática, utiliza avaliações subjetivas e funcionais, como a capacidade de subir degraus, para monitorar a potência e funcionalidade dos seus clientes.

[00:32:53] – Distinção entre treino para força, hipertrofia e potência

São explicadas as diferenças entre os tipos de treino: força exige cargas altas sem necessidade de chegar à falha; hipertrofia requer treinar próximo da falha com cargas variadas; potência combina força e velocidade, utilizando cargas moderadas (30-50% da carga máxima) com movimentos rápidos. Cada modalidade tem objetivos e protocolos distintos para otimizar resultados.

[00:42:53] – Prescrição de treino para atletas amadores com foco em potência e prevenção de lesões

Rafael compartilha sua abordagem para treinar atletas amadores, como corredores de maratona, combinando treinos de força e potência para melhorar desempenho e reduzir o risco de lesões, especialmente em músculos vulneráveis como o posterior de coxa. Ele enfatiza a importância de um planejamento gradual, respeitando necessidades individuais, histórico de lesões e preferências pessoais.

Referências mencionadas no episódio

Capacidade cardiorrespiratória e mortalidade

Kodama S, Saito K, Tanaka S, et al. Cardiorespiratory fitness as a quantitative predictor of all-cause mortality and cardiovascular events in healthy men and women: a meta-analysis. JAMA. 2009;301(19):2024-2035. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19454641/>

Treino de força e mortalidade

Shailendra P, Baldock KL, Li LSK, et al. Resistance Training and Mortality Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis. Am J Prev Med. 2022;63(2):277-285. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35599175/>

Momma H, Kawakami R, Honda T, Sawada SS. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Br J Sports Med. 2022;56(13):755-763. <https://bjsm.bmj.com/content/56/13/755>

Saeidifard F, Medina-Inojosa JR, West CP, et al. The association of resistance training with mortality: A systematic review and meta-analysis. Eur J Prev Cardiol. 2019;26(15):1647-1665. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31104484/>

Treino de potência em idosos

El Hadouchi M, Kiers H, de Vries R, et al. Effectiveness of power training compared to strength training in older adults: a systematic review and meta-analysis. Eur Rev Aging Phys Act. 2022;19:18. <https://eurapa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s11556-022-00297-x>

Sayers SP. High-speed power training in older adults: A shift of the external resistance at which peak power is produced. J Strength Cond Res. 2014;28(3):616-621. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3902133/>

Tschopp M, Sattelmayer MK, Hilfiker R. Is power training or conventional resistance training better for function in elderly persons? A meta-analysis. Age Ageing. 2011;40(5):549-556. <https://academic.oup.com/ageing/article-abstract/40/5/549/46390>

Massa muscular e longevidade

Srikanthan P, Karlamangla AS. Muscle Mass Index as a Predictor of Longevity in Older-Adults. Am J Med. 2014;127(6):547-553. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4035379/>

Carbone S, Kirkman DL, Garten RS, et al. The Need for Speed: Improving Muscle Power for Longevity. Mayo Clin Proc. 2025;100(5):835-837. [https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(25\)00346-5/fulltext](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(25)00346-5/fulltext)

