

Um estudo publicado na revista *Mayo Clinic Proceedings* revelou que a potência muscular — a capacidade de realizar movimentos com força e velocidade — é um indicador mais relevante de longevidade em adultos de meia-idade e idosos do que a força muscular isolada. A pesquisa, conduzida por cientistas brasileiros, acompanhou 3.889 pessoas com idades entre 46 e 75 anos ao longo de aproximadamente 11 anos. Os resultados mostraram que indivíduos com baixa potência muscular relativa apresentaram um risco de mortalidade até 6,9 vezes maior, enquanto aqueles com baixa força muscular relativa tiveram um risco entre 1,6 e 1,7 vezes maior.

A potência muscular é calculada multiplicando a força pela velocidade de execução do movimento. Por exemplo, levantar um peso de 5 kg rapidamente exige mais potência do que fazê-lo lentamente, mesmo que a força aplicada seja a mesma. Essa capacidade é crucial para atividades cotidianas, como subir escadas, levantar-se de uma cadeira ou evitar quedas — fatores diretamente relacionados à autonomia e à prevenção de acidentes graves na terceira idade.

Para melhorar a potência muscular, especialistas recomendam exercícios de resistência realizados em alta velocidade, como agachamentos rápidos, flexões de braço aceleradas e treinos com elásticos ou pesos leves. É essencial que essas atividades sejam supervisionadas por profissionais de educação física ou fisioterapeutas, especialmente para idosos ou pessoas com limitações físicas.

Além disso, incorporar movimentos mais rápidos nas tarefas diárias — como caminhar em ritmo acelerado, subir escadas com agilidade ou realizar afazeres domésticos com mais vigor — pode contribuir significativamente para a saúde muscular e a longevidade. Essas práticas simples e acessíveis reforçam a importância de manter-se ativo e de priorizar a potência muscular como um componente vital do envelhecimento saudável.