



## VO2 MÁXIMO

### O indicador de saúde e longevidade que não pode ser ignorado

O **VO2** (Volume de Oxigênio) é a capacidade do corpo de utilizar oxigênio durante o exercício, refletindo a eficiência do coração, dos pulmões e dos músculos. O **VO2 máximo** é um dos principais indicadores da capacidade cardiopulmonar que está **diretamente ligado à qualidade de vida e à longevidade**.

#### Como medir o VO2 máximo?

- **Padrão ouro:** A **ergoespirometria** é a forma mais precisa para medir o **VO2 máximo**, analisando diretamente a troca de gases durante o exercício físico.
- **Medidas indiretas:** Testes ergométricos fornecem estimativas baseadas em desempenho, e alguns *smartwatches* modernos oferecem valores aproximados.

#### Existe remédio para aumentar o VO2?

Não. Diferentemente da glicose, do colesterol e da pressão arterial, que podem ser controlados com medicamentos e mudanças no estilo de vida, **o VO2 só pode ser melhorado por meio da prática de exercícios físicos**.

Investir no aumento do **VO2 máximo** é um passo fundamental para garantir uma vida mais longa, saudável e ativa, com menor risco de doenças crônicas e mais qualidade de vida.