



## Sedentarismo e saúde cerebral: impactos e prevenção da demência

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Victor Henrique Do Prado De Sá Teles  
Beatriz Lauer Favareto

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA | UNIDADE DE BELENZINHO

### Resumo

Embora limitada, a literatura existente sobre o impacto da inatividade física na circulação cerebral revela alguns dados importantes. Estudos recentes em trabalhadores jovens e saudáveis mostraram que períodos prolongados de inatividade, como seis horas de posição sentada ininterrupta, podem reduzir a velocidade do fluxo sanguíneo na artéria cerebral média (MCAv), medida por ultrassonografia Doppler transcraniana, além de comprometer a autorregulação cerebral. No entanto, outros parâmetros cerebrovasculares, como a reatividade ao CO<sub>2</sub>, e o desempenho cognitivo não apresentaram alterações significativas (Carter et al., 2021). Protocolos com menor tempo de inatividade (cerca de 3 a 4 horas) também indicaram leve diminuição na MCAv, mas sem impacto na reatividade cerebral ao CO<sub>2</sub> ou na função cognitiva (Stoner et al., 2019).

Por outro lado, pessoas com idade avançada e em condição de sobrepeso ou obesidade tendem a apresentar respostas cerebrovasculares mais pronunciadas à inatividade. Em adultos mais velhos com sobrepeso, o fluxo sanguíneo cerebral diminuiu em até 8 cm/s após quatro horas sentados, o que sugere que fatores como idade e condição de saúde podem influenciar a resposta cerebrovascular à inatividade (Wheeler et al., 2019).

Além disso, estudos em idosos relatam um aumento significativo na resistência cerebrovascular, um fator que tem sido associado a déficits cognitivos leves e à doença de Alzheimer (Yew et al., 2017). Evidências sugerem que a hipoperfusão cerebral crônica, um dos fatores que contribuem para a patogênese da demência, pode ser agravada por comportamentos sedentários (Roher et al., 2012). Assim, a prevenção do declínio no fluxo sanguíneo cerebral por meio da redução da inatividade física pode ser crucial para retardar o surgimento de demências e melhorar a saúde cerebral ao longo do envelhecimento.

Este conjunto de dados reforça a importância de incorporar momentos de movimento ao longo do dia, principalmente para pessoas com fatores de risco associados. Estratégias de prevenção ao sedentarismo podem ser um passo valioso na promoção da saúde cerebral e na prevenção de doenças neurodegenerativas em populações vulneráveis.

Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

### Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular