



## Inflamação e sedentarismo: impactos na saúde vascular

### 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

A inflamação está fortemente associada à disfunção vascular e ao aumento do risco de doenças cardiovasculares (DCV). Marcadores inflamatórios, como o fator de necrose tumoral alfa (TNF-), interleucinas (IL-1, IL-6 e IL-12) e proteína C-reativa (PCR), têm sido vinculados ao desenvolvimento de hipertensão e a lesões ateroscleróticas, promovendo a adesão de leucócitos ao endotélio e o aumento de placas ateroscleróticas. Além disso, altos níveis de IL-6 e PCR reduzem a biodisponibilidade do óxido nítrico (NO) e aumentam a produção de endotelina-1 (ET-1), comprometendo a função endotelial.

Estudos epidemiológicos revelam que o tempo prolongado em atividades sedentárias está associado a níveis elevados de biomarcadores inflamatórios, como leptina, PCR, IL-6 e TNF- em indivíduos de várias faixas etárias e condições de saúde. Por outro lado, a interrupção do tempo sedentário com pequenas pausas de atividade física ou trocas por atividades em pé pode reduzir significativamente os níveis de IL-6, PCR e leptina, indicando que a movimentação intermitente tem efeitos benéficos no perfil inflamatório.

Embora modelos de inatividade a curto prazo, como a redução de passos ou períodos de repouso na cama, mostrem aumento de marcadores inflamatórios em populações mais velhas ou de risco, os efeitos em adultos jovens e saudáveis ainda são menos evidentes. No entanto, essas descobertas reforçam que a inatividade pode desencadear respostas inflamatórias que, a longo prazo, contribuem para a disfunção vascular, especialmente em grupos mais vulneráveis. A relação entre inflamação e disfunção endotelial induzida pelo sedentarismo ainda não está totalmente estabelecida, mas os dados disponíveis destacam a importância de se evitar períodos prolongados de inatividade para preservar a saúde vascular.

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

### Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular