Os Impactos do Comportamento Sedentário na Saúde Cerebral

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

O comportamento sedentário (SB) está relacionado a diversos impactos negativos na saúde do cérebro, através de mecanismos como redução do fluxo sanguíneo, inflamação e desregulação metabólica. Embora possa compartilhar algumas vias fisiológicas com a atividade física, o SB contribui de maneira independente para o comprometimento cerebral, especialmente em indivíduos que permanecem por longos períodos sem movimentação.

Estudos apontam que períodos prolongados de SB podem reduzir o fluxo sanguíneo cerebral, diminuindo o fornecimento de oxigênio e nutrientes essenciais ao cérebro. Além disso, o SB aumenta o risco de hipertensão, que impacta a saúde da substância branca do cérebro e está associada a doenças cerebrovasculares. Outro fator é a influência negativa no metabolismo: a falta de contração muscular durante o SB reduz a atividade de enzimas como a lipoproteína lipase (LPL), responsável pela metabolização de triglicerídeos, resultando em um acúmulo de lipídios no sangue, o que eleva o risco de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2.

O SB também compete com a prática de atividades físicas de baixa intensidade (LPA), as quais contribuem positivamente para a saúde cerebral. A redução das LPA diminui a estimulação de proteínas como o BDNF, crucial para a plasticidade sináptica e neurogênese no hipocampo, uma região fundamental para a memória e a cognição.

Diante desses efeitos, é claro que a redução do tempo sedentário e o aumento da prática de atividades físicas são estratégias importantes para preservar a saúde cerebral e prevenir o declínio cognitivo, reforçando a importância de estilos de vida ativos para o bem-estar neurológico. Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular