

# Exercício como fator de saúde física e mental

## Exercise as a factor of physical and mental health

Estélio Henrique Martin Dantas<sup>1</sup> 

O American College of Sports Medicine (2021) ressalta que há benefícios a partir da prática de exercícios físicos regular, tanto por parte da população em geral, como nas parcelas mais vulneráveis. Como exemplo, crianças híginas que pratiquem atividades esportivas, têm ganho de saúde óssea e status de peso se comparadas às sedentárias. Já para adultos portadores de doenças pré-existentes, como o câncer, há risco reduzido de mortalidade nos fisicamente ativos. Embora uma única sessão de exercícios físicos possa representar um desafio para a homeostase celular, sessões repetidas de exercícios físicos melhoram a imunovigilância e a imunocompetência.

Achados recentes revelam a contribuição potencial do exercício na restauração do fluxo de autofagia cardíaca na insuficiência cardíaca, que está associada a um melhor controle de qualidade mitocondrial, bioenergética e função cardíaca. Além disso, a aptidão cardiorrespiratória se correlaciona com parâmetros intestinais associados à saúde, como diversidade e riqueza taxonômica. O exercício físico também pode aumentar a diversidade microbiana intestinal por meio de vários mecanismos, incluindo a promoção de um estado anti-inflamatório.

O exercício também regula as vias autofagia-lisossomal e ubiquitina-proteassoma, os dois principais sistemas proteolíticos do músculo esquelético, indicando que o exercício participa da regulação dos mecanismos de controle de

qualidade dos componentes celulares e, portanto, da saúde muscular. Além disso, numerosos estudos demonstraram que manter uma quantidade e qualidade mínimas de exercício diminui o risco de morte, previne o desenvolvimento de certos tipos de câncer, diminui o risco de osteoporose e aumenta a longevidade.

Um dos fenômenos mais visíveis nas sociedades atuais é o envelhecimento populacional, sendo esse acontecimento denominado transição demográfica. Em conjunto com a transição demográfica, pode-se destacar a transição epidemiológica, que é responsável pelas mudanças nos padrões de morbimortalidade e invalidez da população idosa e que, em geral, está associada a outras transformações, como as sociais, econômicas e de saúde, com a prática regular de atividade física constituindo uma variável importante nesse processo.

Estamos vivendo mais, mas não necessariamente de forma mais saudável, uma vez que, devido ao envelhecimento biológico natural, geram-se alterações e mudanças estruturais ao corpo e a suas funções fisiológicas quando atrelado a maus hábitos de vida, como sedentarismo e má alimentação.

## REFERÊNCIAS

American College of Sports Medicine (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11. ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

<sup>1</sup>Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Programa de Doutorado em Enfermagem e Biociências – Rio de Janeiro (RJ), Brasil.

\*Autor correspondente: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Programa de Doutorado em Enfermagem e Biociências, Avenida Pasteur – Urca – Caixa Postal 296 – CEP: 22290-250 – Rio de Janeiro (RJ), Brasil. E-mail: esteliodontas@gmail.com

**Conflito de interesse:** nada a declarar. **Financiamento:** nada a declarar.

