

Nem TODA ATIVIDADE conta

Embora os exercícios físicos sejam um reconhecido fator de proteção contra neurodegenerações como a doença de Alzheimer, práticas extenuantes, geralmente associadas ao trabalho, podem ter efeito contrário

» PALOMA OLIVETO

Osedentarismo é um dos principais fatores de risco modificáveis da doença de Alzheimer, mas nem toda atividade física tem um papel protetor, diz um estudo publicado na revista *The Lancet Public Health*. Baseados em dados de 4,2 milhões de pessoas, os pesquisadores afirmam que, enquanto práticas planejadas, como caminhada, ciclismo, musculação e natação estão estatisticamente associadas à menor incidência de demência, trabalhos fisicamente exigentes, especialmente no ambiente laboral, podem ter uma relação contrária.

Os pesquisadores fizeram uma revisão de 74 estudos realizados em diversos países e concluíram que o efeito da atividade física sobre o risco de demência pode depender de onde, como e em que contexto ela é realizada. No conjunto, níveis elevados de exercícios estavam associados a uma redução de 20% no risco de demência por qualquer causa, de 21% no de Alzheimer e, de 29% no caso da demência vascular.

Ao separar os diferentes tipos de práticas, os autores do artigo identificaram que aquelas realizadas no tempo livre tinham relação com uma chance 29% menor de demência. Por outro lado, o exercício ocupacional mostrou associação a um risco 20% mais elevado. Segundo os pesquisadores, trata-se do paradoxo da atividade física, já bem documentado em estudos sobre doenças cardiovasculares: trabalhos que exigem muito do corpo não rendem os mesmos benefícios da atividade voluntária e podem até aumentar a probabilidade de se desenvolver doenças.

“As descobertas desafiam a antiga suposição de que ‘cada movimento conta’ para a saúde do cérebro”, comenta Natan Feter, primeiro autor do estudo, pós-doutorando no Laboratório de Biologia Evolutiva da Atividade Física na Universidade do Sul da Califórnia (USC), nos Estados Unidos, e pesquisador do programa de pós-graduação em epidemiologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. A pesquisa foi liderada por David Raichlen, professor da unidade da USC em Dornsife e envolveu

dados de pessoas com idades entre 45 e 93 anos em 30 países.

De forma geral, a atividade física, aliada a fatores como alimentação, padrões de sono e não consumo de álcool, tem uma relação bem documentada com a proteção cardiovascular, o que inclui o cérebro. Segundo o neurocirurgião Marcelo Valadares, responsável pela área de Neurocirurgia Funcional da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), os exercícios favorecem a circulação sanguínea e auxiliam no controle da pressão arterial, da glicemia, do colesterol e do peso. “A prática também estimula mecanismos ligados à plasticidade cerebral: a capacidade do sistema nervoso de criar e reorganizar conexões”, diz.

Porém, no estudo publicado na *The Lancet Public Health*, os autores ressaltam que o termo atividade física pode englobar exercícios, trabalhos manuais, tarefas domésticas e deslocamentos. Cada um dos contextos ocorre em circunstâncias distintas, podendo ter efeitos diversos na saúde, a longo prazo.

Por um lado, os exercícios voluntários, realizados no tempo livre, acompanham o ritmo do praticante e, muitas vezes, incluem interação social e redução de estresse. Já os trabalhos fisicamente pesados podem envolver tarefas repetitivas, longos períodos em pé, levantamento de peso, tempo de recuperação limitado e exposição a riscos laborais.

Para os autores do artigo, os danos potencialmente associados à atividade laboral não são causados pelo trabalho em si. Em vez disso, podem “refletir condições sociais e ambientais mais amplas”. Por exemplo, ocupações manuais geralmente envolvem estresse, condições perigosas e maior exposição à poluição do ar e sonora.

Políticas públicas

Em nota, David Raichlen, professor da USC, em Dornsife, alerta que o estudo não significa que as pessoas devem evitar trabalhos fisicamente ativos, até porque os resultados são observacionais, ou seja, não estabelecem uma relação de causa e efeito. Em vez disso, ele destaca a importância de se considerar o contexto em que a atividade física ocorre, o

PxHere/Divulgação



Além do controle da pressão arterial e do peso, atividades planejadas estimulam o convívio social, fator de proteção contra demência

Três perguntas para

ORLANDO MAIA, neurocirurgião do Hospital Quali Ipanema (RJ) vice-presidente do Congresso Brasileiro de Neurocirurgia 2026

Por que a atividade física praticada no tempo livre parece proteger contra a demência, enquanto a ocupacional mostrou-se associada, no estudo, a um risco maior?

É importante entender que nem todo esforço físico produz os mesmos efeitos. As atividades físicas realizadas no tempo livre são planejadas e têm duração limitada, permitindo períodos adequados de recuperação. Além disso, podem ser ajustadas à capacidade de cada pessoa. Caminhar, correr, nadar, pedalar, fazer musculação, por exemplo, pode melhorar a circulação sanguínea, cerebral e o condicionamento cardiovascular. Esse condicionamento controla

pressão, glicose, colesterol e fatores de riscos que são diretamente associados à saúde do cérebro. Já a atividade física ocupacional e intensa pode ter características muito diferentes. Muitas vezes, envolve esforço repetitivo durante várias horas, levantamento de peso, postura inadequada, pouco tempo de reparação, estresse. E o pior de tudo, que pode ser a privação do sono.

O exercício pode prevenir demência?

Redução de 21% não significa que o exercício impeça a pessoa de ter Alzheimer. Estamos falando, principalmente, de associação epidemiológica. Pessoas fisicamente ativas podem apresentar realmente outros fatores

Arquivo pessoal



protetores, como alimentação e, principalmente, o não consumo de álcool. Em relação à base biológica, há bastante consistência na crença de que a atividade física produz, efetivamente, proteção cerebral. Mas é a associação da atividade física com alimentação saudável e controle de outros fatores de risco cardiovasculares. Isso ajuda a neuroplasticidade cerebral, além do efeito cognitivo: quando a pessoa tem uma atividade física regular, ela conhece outras pessoas, frequenta novos ambientes, e às vezes, faz isso ao ar livre, o que é melhor ainda.

Para um sedentário na meia-idade, qual é o melhor exercício para o cérebro?

A principal recomendação para uma pessoa sedentária é iniciar qualquer tipo de exercício físico. E não é necessário começar pesado, tem que começar leve e ir graduando progressivamente. Na saúde cardiovascular-cerebral, a referência prática é buscar pelo menos 150 minutos semanais de atividade aeróbica moderada, distribuída ao longo da semana, além de exercício contra resistência, que aumenta a massa muscular. Pode ser dividido assim: caminhada mais acelerada, bicicleta, natação, que elevam a frequência cardíaca e, a partir daí, vai aumentando gradativamente. Os exercícios de força têm que ser pelo menos duas vezes na semana. É interessante frisar que os benefícios parecem não depender exclusivamente da intensidade. A mensagem não é “quanto mais pesado, melhor”. A mensagem é “movimenta-se sempre e continuamente.”

que pode ter implicações para políticas públicas de saúde.

“Em outras palavras, quando se trata de proteger o cérebro, o

contexto da atividade física pode ser tão importante quanto o próprio movimento”, disse Raichlen. “Melhorar o acesso a parques seguros,

trilhas para caminhadas e instalações recreativas, garantir que as pessoas tenham tempo livre suficiente para se exercitar e reduzir a

exposição a substâncias nocivas no local de trabalho pode, em última análise, ser tão importante quanto promover a própria atividade física.”

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

SEGUNDA-FEIRA, 17 VISÃO "BIÔNICA"

Uma nova técnica de imagem descrita por pesquisadores da Universidade de Rochester, no Canadá, permite enxergar através de tecidos profundos, neblina densa e outros obstáculos. Aprimorada por inteligência artificial, a tecnologia pode melhorar o diagnóstico por imagem não invasivo do câncer, reduzir custos e tornar os sistemas LiDAR — de sensoriamento remoto — mais eficazes em condições de baixa visibilidade. Na revista *Nature Communications*, os cientistas explicaram que o método vem sendo aprimorado há uma década. Utilizando detectores baratos à base de silício, o sistema converte rapidamente a luz infravermelha próxima em luz visível, produzindo imagens mais nítidas mesmo em ambientes complexos.

TERÇA-FEIRA, 18 CRATERA DO SPACEX

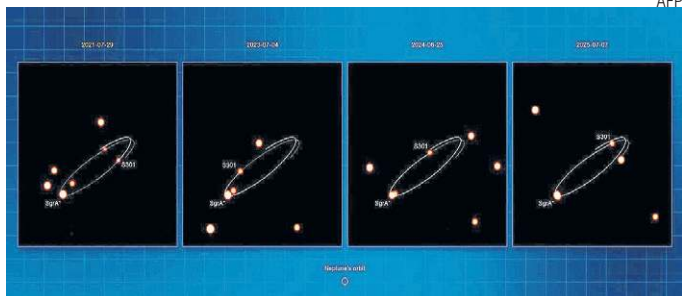
A Nasa divulgou novas imagens (**foto**) da cratera deixada pela colisão de um foguete da SpaceX com a Lua em 5 de agosto. As fotografias foram captadas pelo Orbitador de Reconhecimento Lunar (LRO, na sigla em inglês) entre os dias 11 e 12 de agosto e mostram o impacto causado pelo estágio superior do foguete Falcon 9 na superfície lunar. Cientistas da agência espacial estadunidense determinaram que a cratera tem 18m de largura e menos de 3m de profundidade, segundo o comprimento de sua sombra. O Falcon 9 foi lançado em janeiro de 2025. Ele transportava o módulo Blue Ghost 1, da Firefly Aerospace, uma missão privada que realizou um pouso suave na Lua. Segundo a Nasa, as faixas mais claras que circundam a borda da cratera são compostas por material recente escavado de camadas mais profundas do subsolo lunar.



AFP

QUARTA-FEIRA, 19 EBOLA AVANÇA NA RDC

Mais de 5 mil casos de ebola foram registrados na República Democrática do Congo (RDC), país afetado pela epidemia mais mortal da história e que se espalha em ritmo sem precedentes, anunciou a agência de saúde da União Africana (Africa CDC). A nação africana declarou a 17ª epidemia da enfermidade em 15 de maio, com várias semanas de atraso. “A situação está longe de ser controlada”, destacou Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor da Organização Mundial da Saúde (OMS), alertando para alto risco de propagação internacional. O ebola, transmitido pelo contato com fluidos corporais e que causa febre hemorrágica, provocou mais de 15 mil mortes na África nos últimos 50 anos.



AFP

QUINTA-FEIRA, 20 A MAIS RÁPIDA DA GALÁXIA

Astrônomos do Instituto Max Planck de Física Extraterrestre (MPE), na Alemanha, descobriu a estrela mais rápida conhecida até o momento na Via Láctea, que orbita à velocidade de 25 mil quilômetros por segundo ao redor do buraco negro supermassivo localizado no centro da nossa galáxia. Chamada S301 (na imagem, uma reprodução artística do esquema) e detectada no Observatório Paranal, no norte do Chile, ela pode pôr à prova a teoria de Albert Einstein sobre o espaço-tempo, prevendo os cientistas que fizeram a descoberta, publicada na revista *Nature*. Segundo a teoria da relatividade, um buraco negro em rotação arrasta o espaço-tempo em seu movimento e o deforma, o que modifica as órbitas das estrelas que o circundam. “Por orbitar tão perto de Sagitário A*, S301 abre uma nova janela para estudar as propriedades fundamentais do espaço-tempo nesse entorno extremo de buracos negros”, explicou Reinhard Genzel, diretor do MPE.