

Atividade física 1 x 0 Transtornos mentais **Physical activity 1 x 0 Mental disorders**

Sr. Editor,

Existem inúmeras evidências que indicam os efeitos benéficos do exercício físico sobre a saúde em geral. Nos últimos 20 anos, diversos trabalhos científicos têm avaliado o papel da prática de atividade física em pacientes com transtornos psiquiátricos, sugerindo um efeito positivo do exercício físico tanto no tratamento quanto na melhora da qualidade de vida e bem-estar desses indivíduos.¹ Dessa forma, vários sistemas celulares e moleculares poderiam participar destes benefícios proporcionados pela prática de atividade física sobre o sistema nervoso central.² Dentre as regiões encefálicas mais favorecidas

neste processo, a formação hipocampal, relacionada aos processos de aprendizagem e memória, ocupa um lugar de destaque. Assim, o aumento dos níveis de fatores neurotróficos nesta região, como o *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF) e da formação de novos neurônios e da síntese e liberação de neurotransmissores (noradrenalina e/ou serotonina) têm sido apontados como moduladores da plasticidade neuronal induzidos pela prática de atividade física, tanto em indivíduos saudáveis quanto em pacientes com doenças neurológicas e psiquiátricas crônicas.

Com relação às doenças neurológicas, nosso grupo de pesquisa foi pioneiro e tem se dedicado nos últimos anos ao estudo da relação entre epilepsia (doença neurológica crônica grave mais comum, com uma taxa de prevalência entre 4 a 10 casos por 1.000 habitantes/ano)³ e o exercício físico. Os resultados de nossos trabalhos experimentais demonstram que a atividade física é capaz de diminuir a frequência de crises epilépticas, reduzir as alterações eletrofisiológicas e aumentar a plasticidade hipocampal.³ Do ponto de vista clínico, também pudemos demonstrar uma melhora na qualidade de vida de pacientes com epilepsia do lobo temporal que praticavam exercício físico regularmente.³ Com relação às doenças psiquiátricas, foi com grande entusiasmo que verificamos um trabalho muito interessante publicado na Revista Brasileira de Psiquiatria, no qual pesquisadores brasileiros demonstraram que um programa de exercício físico é capaz de promover modificações favoráveis nos níveis de ansiedade e depressão em indivíduos idosos.⁴

De acordo com o Instituto Nacional de Saúde Mental dos EUA, 14.8 milhões de norte-americanos adultos têm depressão, 6 milhões transtorno do pânico, 5.7 milhões transtorno bipolar, 2.4 milhões esquizofrenia e 2.2 milhões transtorno obsessivo-compulsivo.⁵ Se não pela frequência, os vários relatos dos efeitos benéficos da atividade física sobre diferentes doenças e síndromes neurológicas e psiquiátricas justificam a necessidade do desenvolvimento de trabalhos multiprofissionais entre psiquiatras, neurologistas e educadores físicos para o delineamento de abordagens mais eficazes com o intuito de melhorar a qualidade de vida desses pacientes.

Ricardo Mario Arida

Departamento de Fisiologia, Escola Paulista de Medicina,
Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP),
São Paulo (SP), Brasil

Esper Abrão Cavalheiro, Fulvio Alexandre Scorza
Disciplina de Neurologia Experimental, Escola Paulista de
Medicina, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP),
São Paulo (SP), Brasil

Financiamento: Inexistente
Conflito de Interesses: Inexistente

Referências

1. Penedo FJ, Dahn JR. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry*. 2005;18(2):189-93.
2. Cotman CW, Berchtold NC. Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends Neurosci*. 2002;25(6):295-301.
3. Arida RM, Scorza FA. Epilepsia e atividade física. In: Vaisberg M, Rosa LF, Mello MT, organizadores. *O exercício como terapia na prática médica*. São Paulo: Artes Médicas; 2005.
4. Antunes HK, Stella SG, Santos RF, Bueno OF, de Mello MT. Depression, anxiety and quality of life scores in seniors after an endurance exercise program. *Rev Bras Psiquiatr*. 2005;27(4):266-71.
5. National Institute of Mental Health. The numbers count: mental disorders in America; 2006. NIH Pub. No. 06-4584. [cited 2006 dez 15] Available at: <http://www.nimh.nih.gov/publicat/numbers.cfm>.