

# ATIVIDADE FÍSICA DÁ MESMO “BARATO” E ATÉ VICIA.

POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

Você pode salvar este artigo no seu computador e enviar para amigos



O “barato” do atleta é comum entre aqueles que fazem atividades prolongadas, como é o caso dos corredores de longa distância, e é descrito como uma sensação de euforia, bem estar, e alteração da percepção do tempo e espaço. Essas sensações não costumam ser descritas entre os atletas de atividades de curta duração como os velocistas e em esportes que exigem frequente mudança da demanda de força e ritmo da atividade, como é o caso do futebol, basquete, tênis, etc. Curiosamente, não há descrição na literatura desse “barato” entre nadadores, apesar da natação ser um esporte com ritmo regular e repetitivo como a corrida. Já existem evidências apontando que a corrida é especialmente associada a essa sensação de prazer, em parte por causa dos repetidos traumas na pele que promovem a liberação de substâncias que agem tanto no sistema nervoso central como no periférico.

Até a década de 60, acreditava-se que o “barato” do atleta era decorrente do aumento dos níveis de catecolaminas, substâncias da linha da adrenalina. Com a descoberta da endorfina, que é como se fosse um tipo de morfina produzida pelo próprio corpo, passou-se a acreditar que



todo o “barato” do atleta podia ser explicado pelo aumento dos níveis de endorfina no sangue, criando-se então um mito popular sem comprovações científicas.

No ano de 2003, foi demonstrado que o exercício físico é capaz de ativar o sistema endocanabinóide e isso transformou radicalmente o entendimento do “barato” do atleta. Esse sistema é composto de receptores chamados de canabinóides, e estão distribuídos não só no cérebro e nervos periféricos, mas também no pulmão, na pele e nos músculos. No cérebro, seu efeito maior é o de inibição da

atividade dos neurônios e a anandamida é o neurotransmissor que se liga aos receptores canabnóides do cérebro mais estudado. São nesses receptores que age o princípio ativo da maconha (tetrahydrocannabinol), e os efeitos são bem semelhantes aos da anandamida.

Já é bem reconhecido que a ativação do sistema endocanabinóide estimula o sistema de recompensa cerebral, que é ativado toda vez que fazemos algo que dá prazer e sinaliza ao cérebro que vale a pena repetir a experiência quando esta é prazerosa. A relação entre esses dois sistemas sugere que os endocanabinóides são fortes candidatos para explicar o vício em exercício físico que algumas pessoas desenvolvem. Nesse contexto, vício significa que ficar alguns dias sem atividade física pode levar a sintomas como ansiedade e alterações de humor, e isso pode acontecer mesmo entre as pessoas que praticam atividade física sem exageros, sem compulsão. Nos casos de comportamento compulsivo, o vício na atividade física passa a ser algo negativo, pois começa a comprometer outras dimensões da vida, como por exemplo, o convívio com a família. Felizmente, na grande maioria das vezes, esse vício é um grande aliado da saúde física e mental.

Dez 2009

---

Confira outros artigos acessando nosso site

**[www.icbneuro.com.br](http://www.icbneuro.com.br)**

---