RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 22 de Novembro de 2026

Por que fortalecer as pernas é essencial para a saúde do cérebro e para envelhecer bem?

TIRE SUAS DÚVIDAS

g1

Imagine que seu corpo é uma casa de dois andares e suas pernas são os pilares que sustentam toda a estrutura. Com o tempo, se esses pilares enfraquecem, a estabilidade de tudo fica comprometida. É exatamente isso que acontece com o corpo humano à medida que envelhecemos: se os membros inferiores perdem força, a mobilidade diminui, o risco de quedas aumenta e até o cérebro pode ser afetado.

Talita Cezareti, profissional de Educação Física e especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), explica que começamos a perder massa muscular e força entre a terceira e quarta década de vida.

Após os 50 anos, perdemos, em média, de 1% a 2% de massa por ano. Por isso, o exercício físico é essencial tanto para quem deseja um envelhecimento saudável quanto para idosos que querem preservar sua qualidade de vida.

"Precisamos combater esse declínio [dos músculos] desde cedo. A partir dos 30 anos precisamos pensar em como estaremos 50 anos depois. É importante ter essa reserva de músculos. Estamos trabalhando com a prevenção,", alerta a profissional.

A conexão entre músculo e cérebro

Um relatório da Comissão Lancet aponta que até 40% dos casos de demência poderiam ser evitados se fatores de risco como a inatividade física fossem reduzidos.

Somado a isso, estudos recentes têm mostrado que o fortalecimento dos membros inferiores está diretamente ligado à saúde cognitiva. Um deles acompanhou gêmeos idênticos por dez anos e descobriu que aqueles com maior força nas pernas apresentaram um declínio cognitivo significativamente menor do que seus irmãos mais fracos.

O fortalecimento das pernas melhora a circulação sanguínea e otimiza o transporte de oxigênio e nutrientes para o cérebro, ajudando a preservar as funções cognitivas. Além disso, a contração muscular estimula vias neurobiológicas específicas.

"Exercícios de resistência, especialmente para os membros inferiores, aumentam a produção de fatores neurotróficos, como o BDNF (brain-derived neurotrophic factor), que promovem a neuroplasticidade e reduzem o risco de neurodegeneração?. Eles melhoram a eficiência cognitiva e reduzem o risco de demência", esclarece a profissional de Educação Física.

Talita Cezareti explica também que essa relação com os membros inferiores ocorre porque eles concentram uma grande proporção da massa muscular total do corpo, incluindo grupos musculares de grande importância metabólica e funcional, como quadríceps.

Os riscos da fraqueza muscular

A sarcopenia é uma condição progressiva que reduz a força e a massa muscular, impactando o desempenho físico e a locomoção. A doença pode aumentar os riscos de:

Quedas e fraturas: a fraqueza nos membros inferiores compromete o equilíbrio, aumentando o risco de acidentes.

Perda de independência: atividades diárias simples, como levantar-se de uma cadeira ou caminhar, podem se tornar difíceis.

Problemas cardiovasculares e metabólicos: o sedentarismo favorece o desenvolvimento de diabetes, hipertensão e doenças cardíacas.

"Essa perda compromete o desempenho físico, levando a menor mobilidade, maior risco de quedas, hospitalizações e até óbitos como 'consequência' dessas quedas", alerta Talita Cezareti.

A especialista lembra que os quadríceps, músculos da parte anterior da coxa, são especialmente afetados pelo envelhecimento. Como eles são fundamentais para a locomoção e para ações simples, como “levantar e ir”, seu enfraquecimento pode comprometer a qualidade de vida de maneira significativa.

Por isso, é importante investir no treinamento de força, que oferece algum tipo de sobrecarga para a musculatura, como a musculação. Contudo, caso a pessoa não se sinta à vontade em ambientes como a academia, sempre tem outras opções, como pilates, treinamento funcional, exercícios na praia ou em casa.

"O treinamento de força deve ser priorizado não apenas por questões estéticas, mas para a manutenção da autonomia e independência. Chegar aos 90 anos, por exemplo, podendo decidir e executar aquilo que é importante para nós é o que desejamos", pontua a especialista.

A recomendação é praticar exercícios resistidos pelo menos duas a três vezes por semana, ajustando os estímulos à capacidade de cada indivíduo, sempre com intensidades progressivas. E, claro, sempre com a orientação de um profissional.

Lembre-se também de reduzir o comportamento sedentário. Pequenas pausas ao longo do dia, como levantar a cada uma hora para alongar ou realizar movimentos simples ao beber água, podem fazer diferença na saúde muscular e cognitiva.

Os números do IBGE apontam a expectativa de vida no Brasil aumentou significativamente nas últimas décadas. Por isso, mais do que evitar doenças, fortalecer os músculos é um investimento na sua autonomia.