

## **IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO INTENSO SOBRE A LONGEVIDADE DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO**

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1ª edição, de 22/03/2021 a 24/03/2021

ISBN dos Anais: 978-65-86861-87-7

**ALEIXO; Thales Pessoas Christo <sup>1</sup>, MOURTHÉ; Victoria Cristina Guimarães Pedras <sup>2</sup>**

### **RESUMO**

Introdução: Os benefícios da prática regular de exercícios físicos estão bem estabelecidos na literatura. Até mesmo atividades de baixa e moderada intensidade são suficientes para contribuir favoravelmente para a prevenção de doença coronariana e redução da mortalidade cardiovascular, entre outros. Esses efeitos, até certo ponto, costumam ser dose-dependentes. Entretanto, alguns estudos têm sugerido que volumes muito elevados de exercício podem associar-se a efeitos deletérios. Uma vez confirmados, esses achados podem traduzir implicações sobre a saúde e longevidade de atletas de alto rendimento, usualmente submetidos a elevadas e prolongadas cargas de treinamento durante anos. Objetivos: Avaliar a associação entre a prática constante de exercício físico de alta intensidade e a longevidade de atletas de elite. Método: Foi realizada uma revisão literária de estudos envolvendo os descritores na língua inglesa, elite athletes, longevity, mortality, death, high performance, life expectancy, endurance nas bases de dados PubMed, Scielo e GoogleAcadêmico entre os anos de 2010 e 2020 que relacionassem atletas de elite e padrões de mortalidade e longevidade dos mesmos. Resultados: Oito artigos preencheram os critérios de inclusão. Os estudos demonstraram que atletas de elite tendem a apresentar uma longevidade maior do que seus pares não atletas, e que essas taxas podem variar de acordo com as modalidades esportivas. Entretanto, em atletas que realizam atividade aeróbica extenuante por mais de 1 hora por dia, não se relacionou a melhor sobrevivência quando comparado a pessoas que realizam exercícios físicos regularmente por menos de 1 hora por dia. Conclusão: Investigações adicionais são necessárias para determinar se o aumento da expectativa de vida dos atletas de alto desempenho é ocasionada de uma seleção de indivíduos geneticamente predispostos exigida pelo esporte de elite ou da prática do exercício per se. Porém, sabe-se que 50% dos atletas de alta intensidade tem biomarcadores como troponina, BNP e CK MB elevados pós competições, o que pode ser sugestivo de lesão celular miocárdica. Além disso, 12,5% dos atletas apresentam sequelas de fibrose miocárdica, com uma disfunção aguda do ventrículo direito.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atletas de Elite, Longevidade, Exercício físico

<sup>1</sup> Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais (FCMMG), thaleixo11@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais (FCMMG), mourthe.victoria@gmail.com