

# MH★COOL

## A GRANDE QUESTÃO

### LEVANTAR PESOS MELHORA A MEMÓRIA?

Vasco Pereira, Porto

A prática regular de exercício físico melhora a memória. Este é o aspeto fundamental que há que reter, independentemente do tipo de exercício que se pretenda fazer, seja ou não de resistência. E os benefícios do exercício físico na cognição em geral (para além do que podem implicar para a memória) assentam em cinco eixos principais: aumento do fluxo sanguíneo cerebral - o exercício induz algumas alterações hemodinâmicas (por exemplo, aumento da frequência cardíaca e aumento da pressão de perfusão cerebral) que favorecem um maior aporte de sangue ao cérebro, o que melhora o seu desempenho; libertação de mediadores químicos: o exercício, fruto também das supramencionadas alterações hemodinâmicas, conduz à libertação de substâncias químicas tróficas, como é o caso do BDNF (brain-derived neurotrophic factor), que ajudam a fortalecer ligações entre neurónios, o que facilita a memorização das aprendizagens; redução do stress emocional: a prática regular de exercício físico reduz o stress e a ansiedade, que dificultam a memorização de novos conhecimentos e o acesso a informação já previamente armazenada na memória. Uma melhoria no estado de humor relacionar-se-á seguramente com um melhor desempenho cognitivo; melhoria no padrão de sono: a atividade física ajuda a regular o padrão de sono e a aumentar a sua qualidade, de onde resultam também melhorias do funcionamento e consolidação da memória; promoção da saúde, em geral: o exercício físico praticado de forma regular contribui para otimizar a saúde cardiovascular e metabólica, o que, por sua vez, promove a manutenção da saúde cerebral.



A RESPOSTA: **FILIPE PALAVRA**,  
NEUROLOGISTA NO CENTRO HOSPITALAR  
UNIVERSITÁRIO DE COIMBRA E PRESIDENTE  
DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE CEFALÉIAS

**PERGUNTE  
À MH**  
Envie as suas dúvidas  
para [menshealth@  
globalmediagroup.pt](mailto:menshealth@globalmediagroup.pt)

