RESUMO SIMPLES - CSAU - CIÊNCIAS DA SAÚDE

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A MICROBIOTA INTESTINAL DE PESSOAS IDOSAS

Marina Rausch (backupmarina309@gmail.com)

Ricardo Aparecido Baptista Nucci (nucci.ricardo.ab@gmail.com)

Sandra Regina Mota Ortiz (prof.sandraortiz@ulife.com.br)

Priscila Larcher Longo (prof.priscilalongo@ulife.com.br)

Introdução: O envelhecimento populacional está associado a diversos processos inflamatórios que comprometem a saúde dos indivíduos, como é o caso da disbiose intestinal que está associada ao agravamento de doenças neurodegenerativas devido a prejuízos da comunicação do eixo cérebro-intestino. Por isso, intervenções não farmacológicas que modulam a microbiota e a inflamação, como o exercício físico, surgem como estratégias promissoras para a promoção da longevidade e qualidade de vida de pessoas idosas. ?Objetivo: Avaliar, com o auxílio da literatura atual, se o exercício físico é uma estratégia eficaz para modular a microbiota intestinal em pessoas idosas. Metodologia: Foi realizada uma revisão da literatura utilizando a base de dados PubMed. A busca delimitou-se a artigos publicados nos últimos cinco anos, empregando mesh terms combinados relacionados a Exercise, Aging,

Inflammation e Gastrointestinal Microbiome. Resultados: Da busca inicial, 83 artigos foram encontrados. Destes, foram selecionados para o presente estudo uma revisão sistemática e dois ensaios clínicos que investigaram os efeitos do exercício sobre a microbiota intestinal em pessoas idosas. A revisão indicou que, embora a diversidade alfa e beta da microbiota se mantenha geralmente estável, intervenções de 5 a 8 semanas promovem alterações significativas na composição bacteriana em níveis de gênero e espécie. Estudos clínicos mostraram que programas de exercício de 8 semanas em pessoas idosas fisicamente inativas induzem modificações parciais na microbiota, aumentando populações bacterianas anti-inflamatórias (como Verrucomicrobia) e reduzindo bactérias pró-inflamatórias (como Proteobacteria). Essas alterações correlacionaram-se com melhora da função física e de biomarcadores cardiometabólicos, sugerindo que o exercício modula a microbiota intestinal de forma benéfica para a saúde cardiovascular e metabólica nesta população. Conclusão: O exercício físico em pessoas idosas demonstrou ser uma opção terapêutica complementar promissora para modular a microbiota intestinal de maneira positiva, devido ao potencial anti-inflamatório e cardiometabólico de táxons específicos. Ressalta-se, contudo, a necessidade de mais investigações sobre as vias funcionais e metabólicas específicas para elucidar completamente esses mecanismos.

Palavras-chave: envelhecimento; exercício físico; inflamação; microbiota intestinal.