

EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBIO NA MEMÓRIA DE TRABALHO ESPACIAL DE CAMUNDONGOS SWISS SUBMETIDOS À PRIVAÇÃO DE SONO.

Cíntia Maria Gomes Leite, Robson Salviano de Matos, Bruna Rafaële Diógenes, Pedro Felipe Carvalhedo de Bruin, Veralice Meireles Sales de Bruin

Na sociedade atual, a deficiência ou insuficiência do sono, determinada tanto pela duração quanto pela qualidade do sono, manifesta-se com frequência nas diversas faixas etárias e associa-se a condições de saúde e de doença. Nota-se que há uma epidemia de privação de sono (PS) acarretando prejuízos agudos e crônicos, tanto nas atividades da vida diária, quanto no desencadear de processos patológicos, como perda cognitiva. Em oposição aos efeitos nocivos da PS, evidências cumulativas indicam que o exercício físico proporciona benefícios protetores para os órgãos e sistemas potencialmente expostos aos efeitos deletérios da PS. Permanecem por ser esclarecido aspectos relacionados ao tipo de exercício, assim como intensidade e volume adequado. Os efeitos do exercício sobre a memória são de particular relevância dado o envelhecimento da população. No presente estudo, foram avaliados os efeitos do exercício físico aeróbico crônico na memória de trabalho espacial. O estudo envolveu 48 camundongos Swiss machos, 12 semanas de idade, distribuídos em quatro grupos experimentais ($n=12$ cada): controle; exercício físico (EXE); privação de sono (PS); exercício físico prévio a privação de sono (EXE+PS). Os animais exercitados foram, inicialmente, submetidos a uma avaliação da capacidade física e, logo após, realizaram um protocolo de treinamento em esteira rolante por 8 semanas (60min/dia e 5 dias/semana). A PS ocorreu por meio do método das plataformas múltiplas de Porsolt. Após 8 semanas de experimento, os animais foram submetidos ao teste comportamental de memória (Y-maze). Não houve diferença entre os grupos na linha de base. Os animais do grupo EX+PS apresentaram melhor desempenho no teste de memória quando comparado ao grupo PS ($p=0,02$). O exercício físico crônico em esteira reverteu os efeitos deletérios na memória de trabalho espacial dos animais que foram privados do sono.

Palavras-chave: privação de sono. esteira rolante. memória espacial. sono.