

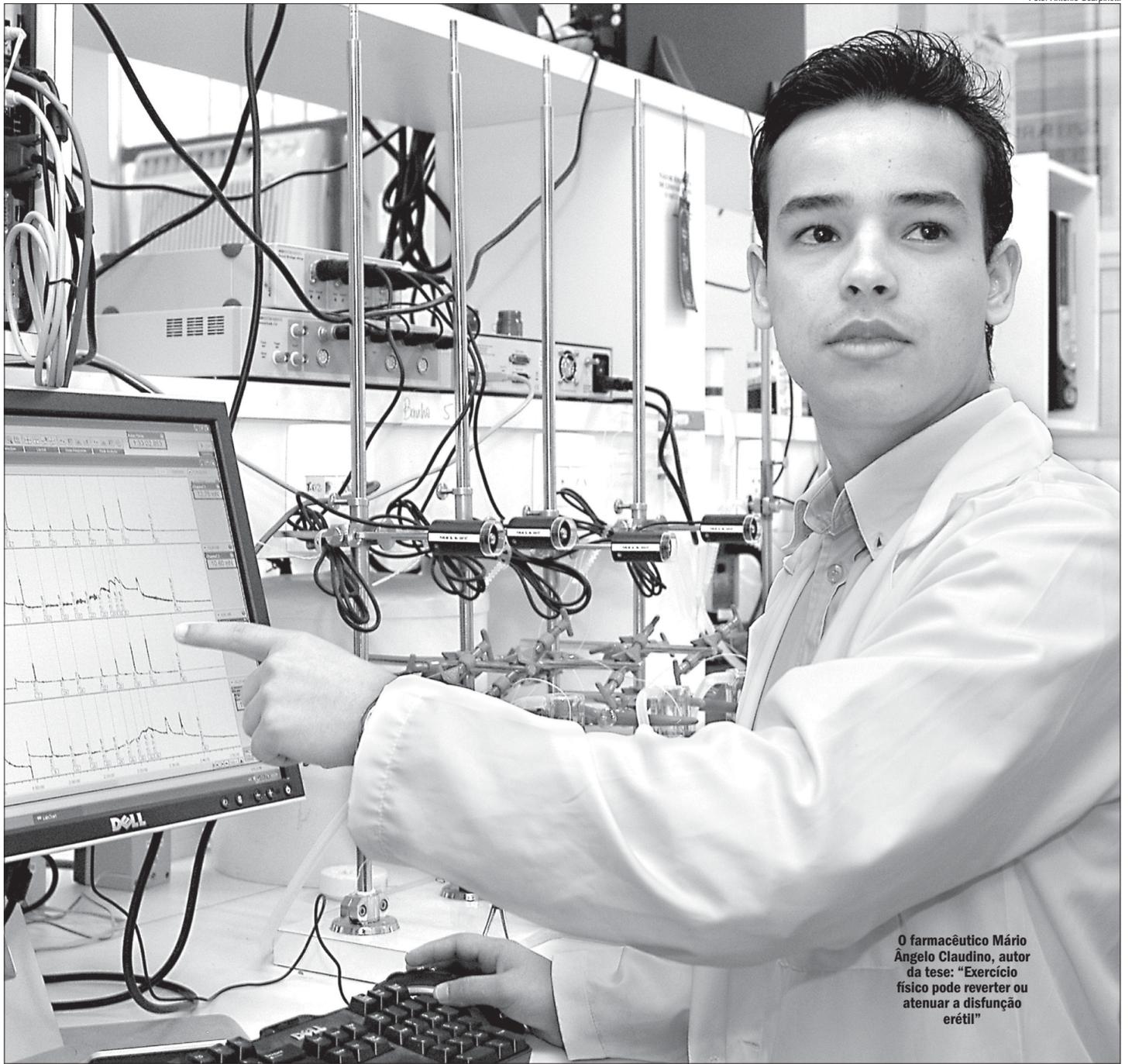
**EDILMILSON MONTALTI**  
Especial para o JU

**P**esquisa inédita desenvolvida no Departamento de Farmacologia da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Unicamp avaliou os benefícios da atividade física regular na disfunção erétil. O estudo, que foi tema da tese de doutorado do farmacêutico Mário Ângelo Claudino, foi orientado pelo professor Edson Antunes, ex-coordenador da subcomissão de Pós-Graduação em Farmacologia da FCM. A pesquisa teve também a colaboração da professora Angelina Zanesco, do Departamento de Educação Física da Unesp (Rio Claro).

Estudos epidemiológicos têm comprovado que a atividade física aeróbia diária previne e combate a hipertensão arterial, o diabetes e o colesterol, fatores de risco para as doenças cardiovasculares. Entretanto, a maioria dos estudos tem priorizado os efeitos do exercício físico nessas patologias, dando pouca atenção à disfunção erétil. De acordo com Claudino, há na literatura internacional uma correlação negativa dessas doenças com a função erétil. Sabe-se que pacientes com pressão alta, colesterol e diabetes têm deficiência de óxido nítrico (NO) e uma predisposição maior para ter disfunção erétil.

“Diz um ditado popular que o exercício melhora tudo. A função erétil é proveniente, também, de uma melhora cardiovascular, pois leva ao relaxamento da musculatura lisa do corpo cavernoso e favorece a ereção peniana. O mecanismo que desencadeava isso nunca havia sido estudado. Resolvemos então analisar a correlação entre a atividade física e a disfunção erétil”, explicou Claudino.

A pesquisa começou em 2003 como um projeto piloto em ratos saudáveis dentro do Departamento de Farmacologia. Posteriormente, a investigação avançou para o estudo do treinamento físico sobre a disfunção



O farmacêutico Mário Ângelo Claudino, autor da tese: “Exercício físico pode reverter ou atenuar a disfunção erétil”

# Exercício físico e disfunção erétil

## Tabu

Claudino revela que, quando falava para seus amigos que desenvolvia uma pesquisa sobre exercício físico e disfunção erétil, o tema gerava curiosidade e brincadeiras. “Alguns me perguntavam se podiam comprar uma esteira”, lembrou. O pesquisador alerta que ninguém deve fazer exercício físico sem acompanhamento profissional. Ele deixa claro que, dependendo do indivíduo, o exercício também não vai substituir uma terapia farmacológica, mas auxiliá-la. “Não é o futebol de final de semana que vai resolver o problema”, disse.

A disfunção erétil ainda é tratada como um tabu entre os homens. Poucos são aqueles que discutem o problema ou procuram soluções. Fatores psicológicos como estresse no trabalho ou problemas financeiros podem afetar o desempenho sexual. Por desconhecerem as causas, muitas se automedicam.

“Existem graus e fatores psicológicos e orgânicos envolvidos, separados ou em conjunto. Antes de sair por aí correndo para comprar um medicamento, o melhor é consultar um urologista para ver o que está acontecendo”, aconselha Claudino.

De acordo com Claudino, a pesquisa tem como objetivo maior conscientizar a população dos benefícios do exercício físico, tanto para as doenças cardiovasculares como para a disfunção erétil. No caso dos tratamentos, a pesquisa aponta para a possibilidade da inclusão dos exercícios físicos regulares como uma terapia complementar. “Parte do estudo foi publicada numa importante revista internacional na área de urologia, e parte deverá ser publicada brevemente. Exercício físico faz bem, não apenas para doenças cardiovasculares, mas também para a função erétil” conclui.

## Pesquisa mostra que atividade física regular pode prevenir ou atenuar problema

erétil em animais submetidos a desordens como pressão alta e diabetes, que inibem a síntese do óxido nítrico.

A professora Angelina Zanesco, do Departamento de Educação Física da Unesp de Rio Claro, definiu os parâmetros para a intensidade e frequência dos exercícios físicos. Os animais passaram por um período de adaptação até o início do programa de treinamento. Eles foram submetidos por oito semanas a sessões diárias de corrida em esteira. Após esse período, os pesquisadores passaram a avaliar o relaxamento do corpo cavernoso *in vitro* e a medir a pressão intracavernosa dos ratos *in vivo*. Os pesquisadores observaram que o condicionamento físico não somente prevenia como também melhorava, significativamente, a disfunção erétil instalada nos animais.

Apesar do estudo ter sido desenvolvido em ratos, o processo hemodinâmico e os mecanismos envol-

vidos na ereção peniana são similares aos de humano. Entretanto, alertou o pesquisador, existe a necessidade de estudos clínicos para confirmar os dados experimentais.

“A julgar pelos experimentos conduzidos em animais de laboratório, a atividade física regular moderada é uma boa estratégia não farmacológica no combate à disfunção erétil, pois controla a formação de radicais livres pelo estresse oxidativo e aumenta a biodisponibilidade de óxido nítrico”, disse Claudino.

O estresse oxidativo ocorre quando o sistema antioxidante das células não consegue controlar a produção excessiva de radicais livres. A produção excessiva de radicais livres

pode causar danos celulares irreversíveis e morte celular. As células possuem um sistema antioxidante que atua contra o acúmulo desses radicais. O sistema antioxidante é formado por enzimas intracelulares e pelas vitaminas E, C, betacaroteno e ácido lipóico. Entretanto, o sistema antioxidante, apesar de eficiente, não remove completamente os radicais livres gerados pelas células.

A pesquisa demonstrou que o exercício físico crônico de intensidade moderada altera positivamente o funcionamento oxidativo das células e tecidos, aumentando os níveis de óxido nítrico que, por sua vez, aciona proteínas com função de reparo e prevenção de danos teciduais. “De fato, o óxido

nítrico é o principal neurotransmissor de um sistema de sinalização intracelular que atua no tecido erétil, levando à ereção peniana”, explicou.

De acordo com a investigação, exercícios aeróbios como ciclismo, natação, subir e descer escadas, corrida leve em esteira ou em movimentos (trotar) realizados cinco vezes por semana, durante pelo menos 30 minutos, parecem favorecer a produção de óxido nítrico e combater os radicais livres, melhorando a disfunção erétil.

“O que ficou claro na pesquisa é que o treinamento físico tem um papel tanto preventivo como terapêutico, sendo eficiente tanto para reverter como atenuar a disfunção erétil”, explicou.

## Um problema de saúde pública

A disfunção erétil é definida como a incapacidade do homem em alcançar ou manter a ereção peniana adequada para a prática sexual satisfatória. O problema ocorre em graus variáveis e pode ter causas psicológicas, físicas ou patológicas, prejudicando a qualidade de vida. Trata-se de um problema grave de saúde pública. Estima-se que acometa mais de 152 milhões de

homens no mundo, e as projeções para 2025 apontam para 322 milhões. De acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), 40% a 46% da população masculina na faixa de 18 a 45 anos tem algum grau de disfunção erétil.

Apesar dos benefícios preconizados pelas atividades físicas, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatístico (IBGE) mostram que 80,8%

dos indivíduos adultos no Brasil são sedentários. Por isso, instituições e organizações de países desenvolvidos têm implementado esforços no setor de saúde pública para combater o sedentarismo, mediante campanhas de adoção de atividade física regular, visando melhorar a saúde individual e coletiva.

“O sedentarismo pode aumentar o grau de disfunção erétil de uma a

duas vezes mais que em um indivíduo normal. Hoje, a disfunção erétil é tratada por meio de inibidores que atuam no mecanismo de relaxamento e contração do pênis. Em ambos os casos, o exercício físico pode ajudar”, comentou. Além do sedentarismo, o envelhecimento e o tabagismo também são apontados por estudos de outros especialistas como fatores de risco da disfunção sexual.