



## **A importância do exercício no comportamento Canino**

**“Um cão cansado é um cão bem-comportado!”**

Isto tem sido dito de forma intuitiva ao longo dos anos, mas existe uma base fisiológica que confirma esta afirmação.

A investigação mostra que a estimulação física exerce uma influência terapêutica significativa na fisiologia do cão (Lindsey 2000). O exercício físico estimula a produção de serotonina, noradrenalina e certas endorfinas (hormonas do prazer e bem-estar), o que explica porque é que a estimulação física tem a capacidade de alterar o humor de forma tão significativa. O exercício estimula a libertação de noradrenalina e de várias hormonas do eixo hipotalâmico-pituitário-adrenocortical (HPA), como são os casos das hormonas betaendorfinas, a hormona adrenocorticotrófica e o cortisol (Lindsey 2000). O exercício breve e explosivo pode exercer uma influência stressante negativo sobre o corpo enquanto que a estimulação física mais moderada e de maior duração produz os efeitos benéficos mencionados anteriormente.

Numa prova de força com cães, os investigadores chegaram à conclusão que o exercício agudo tende a gerar angústia nos animais e a reduzir a quantidade de noradrenalina, provocando, em alguns casos, indefesa aprendida (decisão de não se defender). Concluíram também que o exercício regular favorece a actividade noradrenérgica e aumenta as quantidades de noradrenalina armazenadas em diferentes partes do cérebro e de serotonina na amígdala central (Lindsey 2000). Parece então existir uma base fisiológica que apoia o uso da estimulação física regular em caso de cães que sofrem de stress, ansiedade, reactividade ou agressividade. Lindsey descreve o seu uso da seguinte maneira:

*“A descoberta que o exercício favorece a actividade serotoninérgica é importante para o uso do exercício no controlo de problemas comportamentais relacionados com o stress. Dentro da neuroeconomia do cérebro, a serotonina joga um importante papel moderador sobre o stress e o controlo de comportamentos impulsivos indesejáveis. Dey e seus colegas (1992) apresentaram um prometedo estudo que fundamenta que a relação funcional entre a produção de serotonina e o exercício ao demonstrar uma alteração significativa da actividade serotoninérgica central em cobaias expostas a um exercício regular. Chegou-se à conclusão que o exercício regular gerava um incremento sustentável e marcado do metabolismo da serotonina em várias áreas do cérebro, incluído o córtex cerebral. Os autores sugerem que o córtex é provavelmente o lugar do sistema nervoso que medeia os exercícios benéficos do exercício sobre a depressão. Os estudos mencionados*



*anteriormente corroboram a hipótese de que o exercício, especialmente o exercício diário e a longo prazo, tem em potência efeitos benéficos sobre a neuroeconomia do cão...*

*Genericamente, a resposta ao exercício dos subtipos receptores da serotonina foi muito similar aos efeitos produzidos por antidepressivos tricíclicos” (Lindsey 2000)*

**Sílvio Pereira**