



ATIVIDADE FÍSICA COMO IMPORTANTE FERRAMENTA NA REDUÇÃO DOS SINTOMAS DA DOENÇA DE ALZHEIMER - UMA REVISÃO

Larissa Ribeiro¹

Lavínia Fernandes²

Molline Borges³

Thamires França⁴

João Vitor Ferreira⁵

Wainny Rocha Guimarães Ritter⁶

INTRODUÇÃO

A doença de Alzheimer é uma síndrome demencial caracterizada por um declínio crônico-degenerativo progressivo nas áreas da cognição, função e comportamento, com comprometimento das atividades de vida diária; acomete cada vez mais idosos em todo o mundo, sendo observado na população idosa em número cada vez mais significativo. A etiologia é desconhecida, mas possui fatores genéticos associados, cerca de 5 a 15% dos casos afetam pessoas com antecedentes familiares.

OBJETIVO

Verificar os efeitos da atividade física sobre os sintomas cognitivos da doença de Alzheimer por meio da revisão de literatura.

MÉTODOS

Foi realizada a busca inicial nas bases de dados Scielo e Pubmed, com os descritores: Alzheimer, atividade física, efeitos, sintomas, tratamento; e encontrados 83 artigos. Após a busca foram aplicados os critérios de inclusão: estudos publicados nos idiomas inglês e

¹ Acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES

² Acadêmicos do curso de Educação Física do centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES

³ Acadêmicos do curso de Educação Física do centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES

⁴ Acadêmicos do curso de Educação Física do centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES

⁵ Acadêmicos do curso de Educação Física do centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES

⁶ Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES; Acadêmica do Curso de Medicina da UNIFIMES; Doutoranda em Educação Física no Programa de Pós-Graduação Strictu Sensu da Universidade Católica de Brasília – UCB



português, estudos originais com intervenção exclusiva em seres humanos, que tinham objetivo semelhante a este e por último os publicados no período dos últimos 10 anos (2008-2018). Ao final foram selecionados 12 artigos.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Os estudos selecionados afirmam que uma vida ativa é essencial para a saúde mental e que idosos ativos apresentam menor prevalência de doenças mentais, incluindo as demências, como o Alzheimer. Levar uma vida ativa fisicamente retarda o avanço desta doença e prolonga a autonomia dos acometidos pela doença e melhora suas capacidades funcionais. Um estudo mostrou que o treinamento aeróbico realizado duas vezes por semana provoca redução nos sintomas depressivos como ansiedade e tristeza de idosos com Alzheimer. Estudos conduzidos com a mesma base de treinamento apresentaram benefícios significativos na redução de distúrbios neuropsiquiátricos e ainda resultados positivos na redução da sobrecarga do cuidador.

CONCLUSÃO

Com a progressão da doença, o paciente se torna incapaz de desempenhar as atividades da vida diária, o tratamento deve ser realizado por meio de atividade física com foco na reabilitação neuropsicológica, pois estes auxiliam no retardamento da evolução da doença.

Palavras-chave: Demência. Exercício Físico. Qualidade de vida. Reabilitação. Saúde.

REFERÊNCIAS

NASCIMENTO, C.M.; TEIXEIRA, C.V.; GOBBI, L.T.; GOBBI, S.; STELLA, F. **A controlled clinical trial on the effects of exercise on neuropsychiatric disorders and instrumental activities in women with Alzheimer's disease.** Revista Brasileira de Fisioterapia, São Paulo, v. 16, n. 3, p. 197-204, 2012.

VITAL, T.M. et al. **Depressive symptoms and level of physical activity in patients with Alzheimer's disease.** Geriatrics and Gerontology International, Tokyo, v. 12, n. 4, p. 637- 42, 2012.