ON MEDICINA

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS COM DOENÇA DE ALZHEIMER

V Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1ª edição, de 25/03/2024 a 27/03/2024
ISBN dos Anais: 978-65-5465-083-0

HENN; Cassio Frederico Andrade [1], NEMER; Camila Rodrigues Barbosa [2]

RESUMO

Introdução: Com o envelhecimento da população, as doenças neurodegenerativas, como a Doença de Alzheimer (DA), trazem desafios para a saúde pública, afetando a saúde e qualidade de vida das pessoas. **Objetivo:** levantar na literatura as evidências científicas sobre a prática de exercício físico em idosos com DA. **Métodos:** trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com uso do acrônimo PICo para construção da pergunta, onde P (população): idoso, I (fenômeno de interesse): exercício físico para pessoas com DA, Co (contexto): evidências científicas, com estabelecimento da seguinte questão de pesquisa: Quais as evidências científicas sobre a prática de exercício físico em idosos com Doença de Alzheimer?. As buscas foram realizadas em janeiro e fevereiro de 2024, via Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), nas seguintes bases de dados: Medical Literature Analyses and Retrieval System On-line (MEDLINE) e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). As estratégias de busca foram formuladas por meio de vocabulários controlados, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), sinônimos e operadores booleanos AND e OR: ("exercício físico" OR "atividade física") AND (idoso) AND (Doença de Alzheimer). Critérios de inclusão: artigos completos, disponíveis gratuitamente, nos idiomas português, inglês e espanhol, nos últimos 5 anos (evidências mais recentes). Critérios de exclusão: artigos que não respondiam à pergunta; teses, dissertações, revisões integrativas ou sistemáticas, estudos de reflexão, editoriais, relatos de experiência e estudos de caso; artigos duplicados. Os artigos que atenderam os critérios de inclusão foram lidos título e resumo e os que entraram para elegibilidade foram lidos na íntegra. A amostra final foi composta por 13 artigos que atenderam aos critérios de seleção e elegibilidade. **Resultados/discussão:** os estudos indicam que o exercício vigoroso e regular pode retardar a progressão da doença no comprometimento cognitivo leve amnéstico positivo para biomarcadores e na DA leve; reduzindo também em pacientes com DA leve a hospitalização inesperada, mas não naqueles com demência total; ajudando na melhora de força significativamente em partes do corpo, maior resistência aeróbica e tempo de manutenção do equilíbrio quando comparados com o grupo sem exercício; é apresentado um programa de exercícios multimodais domiciliar para idosos com DA que parece reduzir a fragilidade e melhorar os padrões de transição de fragilidade; sugerem

[1] Hospital de Emergências Dr. Oswaldo Cruz - Macapá/Amapá, cassiofah@gmail.com
[2] Universidade Federal do Amapá, camila.barbosa@unifap.br

que exercícios aeróbicos agudos pode ajudar a melhorar as funções cognitivas em pacientes com DA, sendo potencializada com a associação com jogos cognitivos, sendo necessária ênfase na dose de exercício em programas de exercícios aeróbicos para potencializar os ganhos de aptidão cardiorrespiratória em pessoas com DA leve a moderada; apontam benefícios específicos para atividades instrumentais da vida diária para indivíduos nos estágios iniciais da DA e apoia o valor do exercício para indivíduos com comprometimento cognitivo. **Conclusão:** embora a associação do exercício físico com a DA permaneçam controversas, sabe-se que estes podem promover melhor sensação de bem-estar, maior interação social, impactando positivamente na qualidade de vida dos idosos. Deve-se promover exercícios seguros e progressivos entre os pacientes idosos com DA. Necessitando de estudos com amostras maiores para fornecerem mais precisão sobre essa relação.

PALAVRAS-CHAVE: exercício físico, idoso, Doença de Alzheimer

[1] Hospital de Emergências Dr. Oswaldo Cruz - Macapá/Amapá, cassiofah@gmail.com
[2] Universidade Federal do Amapá, camila.barbosa@unifap.br