



X SIMPÓSIO SOBRE A DOENÇA DE ALZHEIMER: INOVAÇÕES PARA O CUIDADO INTEGRAL À SAÚDE



Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB

Jequié, 28 e 29 de novembro de 2024

ANAIS

PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO COMO PREVENÇÃO DA DOENÇA DE ALZHEIMER: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Nádila Araújo de Oliveira ¹. Acadêmica do Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Jequié, Bahia, Brasil

David Kaway Santos Sena ²
Fisioterapeuta. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Jequié, Bahia, Brasil

Jeremias Rodrigues de Oliveira Santos ³. Acadêmico do Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Jequié, Bahia, Brasil

Tatiane Dias Casimiro Valença ⁴. Docente Titular da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Jequié, Bahia, Brasil

Luana Machado Andrade ⁵. Docente Titular do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia/UESB

Luciana Araújo dos Reis ⁶. Docente Titular do Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia/UESB

INTRODUÇÃO

A Doença de Alzheimer (DA) é responsável pela maioria dos casos demenciais, configurando uma patologia neurodegenerativa, ainda sem cura, revelando a importância de compreender como preveni-la¹. Cerca de 55 milhões de pessoas sofrem algum tipo de demência no mundo e 70% dos casos demenciais são diagnosticados como DA¹ (OMS, 2023).

No Brasil, cerca de 1,5 milhões de idosos vivem com algum tipo de demência e o envelhecimento populacional um dos maiores fatores de risco para DA². É uma patologia multifatorial de origem idiopática cuja evolução é influenciada por fatores ambientais e genéticos³. Geralmente apresenta alterações na função da memória episódica ou recente

alteração da linguagem, habilidades viso espaciais, funções executivas, fraqueza motora, distúrbios comportamentais (agressividade, alucinações, hiperatividade, irritabilidade e depressão) ⁴.

É fundamental identificar medidas de cuidado que podem ajudar a prevenir ou retardar o processo de evolução da DA. O objetivo desse estudo foi realizar uma revisão da literatura a respeito da prática de exercício físico como forma de prevenção da DA.

METODOLOGIA

Foi realizada um estudo de revisão da literatura com buscas nas bases de dados BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), PubMed, Cochrane Library. A busca nas bases de dados se deu utilizando os descritores Doença de Alzheimer, prevenção, exercício físico fazendo uso do operador booleano AND (Alzheimer Disease AND prevention AND physical exercise).

Os filtros utilizados na busca foram artigos do tipo ensaio clínico, metanálise, ensaio controlado randomizado e revisão sistemática; publicados em idioma português ou inglês; entre os anos de 2020 a 2024; com acesso ao texto completo e gratuito. Foram incluídos artigos que abordavam o exercício físico como prevenção da AD e excluídos os artigos que apareceram em duplicidade nas bases de dados.

Após a busca foi realizada uma primeira seleção dos artigos que traziam no título ou resumo os descritores utilizados. Em seguida foram eliminados os artigos em duplicidade e realizada a leitura na íntegra dos artigos selecionados. Os dados foram então analisados e apresentados de forma descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 153 artigos (58-PUBMED, 22 - BVS e 73 - Cochrane). Após a leitura do título, resumo e duplicados foram selecionados 26 artigos na PUBMED, 11 na BVS e 50 na Cochrane. Com a leitura na íntegra foram selecionados 11 artigos para discussão. A prática de exercício físico foi apontada como um fator de estilo de vida modificável e protetor da DA ^{5,6}.

Em relação ao tempo de prática de exercício físico 6 meses podem melhorar a cognição em pessoas com comprometimento cognitivo leve e proteger as subáreas do hipocampo de degeneração⁷. Quanto ao tipo de exercício físico um programa com vários modos de exercício (aeróbicos, resistência, equilíbrio e alongamento) em pessoas adultas com risco de DA melhorou aspectos físicos e cognitivos⁸. O treinamento aeróbico pode gerar

maior volume do hipocampo e menos degeneração neural particularmente nos córtices pré-frontal, parietal superior contribuindo para prevenção de DA ⁹.

Exercícios de menor intensidade, como caminhada, pode melhorar a cognição e estruturas cerebrais em indivíduos mais velhos⁵. O exercício resistido pode promover alterações no fluxo sanguíneo, estimulação de substâncias de condução nervosa e metabolismo endócrino, promovendo a regeneração cerebrovascular e o volume de substância cinzenta do cérebro prevenindo e retardando a degradação da função cognitiva¹⁰.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na literatura científica foi possível identificar diversos fatores de riscos ambientais relacionados à DA. Tais fatores isolados sem uma predisposição genética não teriam consequências cognitivas tão expressivas, mas em pessoas com predisposição esses fatores precisam ser prevenidos adotando um estilo de vida mais saudável e cuidados mais específicos com a saúde. É necessário adotar medidas de educação e cuidado em saúde visando retardar ou diminuir o impacto negativo da demência e DA na vida dos pacientes, familiares e sociedade.

DESCRITORES: Doença de Alzheimer, Prevenção, Exercício físico.

REFERÊNCIAS

1. Organização Mundial da Saúde (OMS). Demência. Online. 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
2. Melo SC, Champs APS, Goulart RF, Malta DC, et al. Dementias in Brazil: increasing burden in the 2000-2016 period. Estimates from the Global Burden of Disease Study 2016. *Arq de Neuro-Psiquiatr.*2020,78(12):762-71. 2020.
3. Zanotto LF, Pivatto VA, Pinculini APG, Adami ER. Alzheimer's disease: a case study involving the most prevalent neurocognitive disorder in older people. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* 2023, 26:e230012.
4. Schilling, LP, Balthazar MLF, Radanovic M, Forlenza, OV et al. Diagnosis of Alzheimer's disease: recommendations of the Scientific Department of Cognitive Neurology and Aging of the Brazilian Academy of Neurology. *Dement Neuropsychol.* 2022,16(3 Suppl. 1):21-35.
5. Yang CH, Lee J, Wilcox S, Rudisill AC et al. Implementation and evaluation of a community- based mindful walking randomized controlled trial to sustain cognitive health in older African Americans at risk for dementia. *BMC Geriatr.* 2024, 24(1): 579-91.

6. Zhang X, Li Q, Cong W, Mu S et al. Effect of physical activity on risk of Alzheimer's disease: A systematic review and meta-analysis of twenty-nine prospective cohort studies. *Ageing Res Rev.* 2023, 92:102127.
7. Broadhouse KM, Singh MF, Sui C, Gates N et al. Hippocampal plasticity underpins long-term cognitive gains from resistance exercise in MCI. *Neuroimage Clin.* 2020, 25:102182.
8. Lee SM, Song HS, Chun BO, Choi M et al. Feasibility of a 12 Week Physical Intervention to Prevent Cognitive Decline and Disability in the At-Risk Elderly Population in Korea. *J Clin Med.* 2020, 9(10):3135.
9. Park KS, Ganesh AB, Berry NT, Mobley YP et al. The effect of physical activity on cognition relative to APOE genotype (PAAD-2): study protocol for a phase II randomized control trial. *BMC Neurol.* 2020, 20(1):231.
10. Cheng A, Zhao Z, Liu H, Yang J, et al. The physiological mechanism and effect of resistance exercise on cognitive function in the elderly people. *Front Public Health.* 2022, 22(10):1013734.