

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DE IDOSOS COM ALZHEIMER: UMA ANÁLISE EXPLORATÓRIA

Letícia Gonçalves Franco¹, Letícia Geloysse Louredo Morais², Krain Santos de Melo³

¹Discente do Curso de Medicina da Universidade de Rio Verde, Luziânia - GO. E-mail: leticiafranco_itba@hotmail.com; ²Discente do Curso de Medicina da Universidade de Rio Verde, Luziânia - GO. E-mail: leticiageloysse@hotmail.com; ³Biomédico. Docente na Universidade de Rio Verde, Luziânia - GO. E-mail: krain.melo@unirv.edu.br

Introdução: A doença de Alzheimer (DA) é uma condição neurodegenerativa progressiva e incurável que afeta principalmente idosos, comprometendo memória, linguagem, percepção e causando alterações comportamentais. Sua fisiopatologia envolve degeneração neuronal, formação de placas beta-amiloide e hiperfosforilação da proteína TAU, resultando em danos sinápticos, inflamação e declínio cognitivo. A doença se divide em três estágios: leve, moderado e avançado, cada um com sintomas específicos e desafios crescentes. Fatores de risco modificáveis, como sedentarismo, tabagismo e obesidade, influenciam sua progressão, e seu controle pode auxiliar na prevenção ou retardo da doença. Além dos tratamentos farmacológicos, estratégias não medicamentosas, como atividade física, desempenham papel essencial na mitigação dos sintomas e na desaceleração da evolução da demência. **Objetivo:** Explorar a relação entre a prática de atividade física e o declínio cognitivo em idosos com DA, destacando seus benefícios e impacto na qualidade de vida. **Material e Método:** Foi realizada uma revisão da literatura científica em bases como PubMed, Scielo e Google Acadêmico, incluindo revisões integrativas, sistemáticas e narrativas sobre os efeitos da atividade física na DA. A pesquisa utilizou operadores booleanos para refinar os resultados, com a seguinte formulação: “Benefícios AND (atividade física OR práticas OR exercícios físicos) AND tratamento AND (idosos com Alzheimer NOT outras demências)”. Foram analisados apenas estudos que abordaram a intervenção por meio de exercícios físicos em idosos com DA, excluindo outras demências para garantir a especificidade dos achados. **Resultados e Discussão:** A atividade física traz diversos benefícios para idosos com DA, incluindo redução do risco de doenças crônicas, melhoria da função cognitiva e manutenção da autonomia funcional. Exercícios regulares estimulam a neuroplasticidade, aumentam o fluxo sanguíneo cerebral, controlam inflamações e promovem a liberação de neurotrofinas, contribuindo para a preservação da memória e da atenção. Além dos benefícios cognitivos, o fortalecimento muscular e o aumento da flexibilidade têm evitado o risco de quedas e melhorado a qualidade de vida. A adaptação dos exercícios à progressão da doença, com suporte profissional e envolvimento de cuidadores, é essencial para um manejo eficaz. **Conclusão:** A promoção da atividade física deve ser incluída no tratamento da DA, considerando seus efeitos positivos na preservação da cognição e na qualidade de vida. Recomenda-se a adaptação dos exercícios ao estágio da doença, sob orientação profissional, para garantir eficácia e segurança. **Contribuições para Saúde:** Evidências indicam que a prática regular de atividade física pode retardar a progressão da DA e melhorar o bem-estar dos pacientes. As políticas públicas devem promover o acesso dos idosos a programas de exercícios, incentivando um estilo de vida ativo como estratégia acessível e eficaz para o manejo da doença.

Descritores: Alzheimer, Atividade Física, Envelhecimento.