



EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DA DEMÊNCIA DE ALZHEIMER

Ketlyn Santos
Juliana Landolfi Maia

Resumo

INTRODUÇÃO: A população brasileira está passando por uma transição demográfica e percebe-se que a estrutura etária da população envelhece ao decorrer dessas mudanças (VASCONCELOS; GOMES, 2012). Nesse contexto, o processo de envelhecimento carrega um agravamento da função cognitiva (ZORZETTO, 2023). O Alzheimer representa entre 50% e 60% de casos de demência no Brasil, acarretando alterações cognitivas e comprometimento dos afazeres básicos da vida diária. (ZORZETTO, 2023). **JUSTIFICATIVA:** Segundo o estudo realizado por Huang et al (2021), os mesmos confirmam que o exercício resistido tem maior viabilidade de ser o exercício mais favorável para retardar o declínio da cognição global, assim como na função de memória. Portanto são necessários mais estudos de opções não farmacológicas que podem retardar a evolução da doença, já que a mesma acarreta prejuízos funcionais. **OBJETIVO:** Este estudo tem como objetivo analisar como as intervenções por meio de exercício físico atuam nas alterações da função cognitiva que resultam na demência de Alzheimer e que são ocasionadas pelo envelhecimento. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa com a metodologia de revisão sistemática da literatura, realizada em Maio de 2024, as bases de busca utilizadas foi Pubmed e Cochrane com os descritores ((*resistance training*) AND (*elderly*) AND (*Alzheimer*)) e com o recorte temporal de dez anos (2014 até 07/05/2024). Como critérios de inclusão foram selecionados estudos de ensaio clínico, em língua portuguesa e inglesa, que tenham sido publicados nos últimos dez anos, inserindo a população idosa como doença de Alzheimer, envolvendo exercício físico e utilizando instrumentos de avaliação em sua metodologia. Não serão incluídas revisões de literatura, estudos de caso ou outros que não contemplem os critérios de inclusão. Os resultados e discussões encontram-se em desenvolvimento.

Palavras-chave: Treinamento resistido; Idosos; Alzheimer