



O EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS COGNITIVAS EM IDOSOS

Rafael Sakaguti
Andre Luis Martins Teixeira
Rodrigo Bozza

Resumo

O envelhecimento populacional é uma das transformações demográficas mais importantes do século XXI, influenciando economia, mercado de trabalho, serviços essenciais e estruturas familiares. Nas últimas cinco décadas, o número de pessoas com mais de 60 anos aumentou três vezes e, até 2050, esse grupo deverá representar um quarto da população mundial (World Health Organization, 2015). Esse processo biológico envolve alterações celulares e moleculares que comprometem a homeostase, resultando em declínio funcional, fragilidade e doenças crônicas (Correia-Melo; Passos, 2015). A atividade física regular se mostra uma estratégia promissora para preservar funções cognitivas, autonomia e qualidade de vida. Alterações fisiológicas progressivas afetam diversos sistemas, incluindo o sistema nervoso central, favorecendo doenças crônicas e declínio funcional. Esta revisão sistemática examina os efeitos de exercícios aeróbicos e de resistência na capacidade cognitiva de adultos mais velhos. O exercício físico é uma intervenção segura, de baixo custo e eficaz para a promoção da saúde cognitiva e da qualidade de vida na velhice. Este estudo foi conduzido conforme as diretrizes PRISMA, com o objetivo de identificar artigos que apurassem os efeitos de intervenções físicas ou multicomponentes sobre a função cognitiva em populações idosas com risco ou diagnóstico de declínio cognitivo. A busca bibliográfica foi realizada exclusivamente na base de dados PubMed, como resultado, foram inicialmente identificados 57 artigos. Ao final da triagem, 11 artigos foram incluídos na análise principal por apresentarem relação direta com doenças cognitivas. Um dos artigos analisados investigou os efeitos do exercício físico na cognição de indivíduos com Alzheimer leve a moderado, utilizando um ensaio clínico randomizado de caráter piloto, com intervenção de 12 meses e avaliações em diferentes momentos. Esse método permite observar efeitos imediatos e em médio prazo, além de controlar variáveis externas. O estudo reforça que mesmo exercícios leves podem beneficiar a cognição, destacando a necessidade de pesquisas com amostras maiores e protocolos mais robustos para esclarecer os efeitos específicos do exercício aeróbico. Outro estudo, com indivíduos com Alzheimer leve, mostrou que o exercício supervisionado não produziu mudanças significativas em cognição global, qualidade de vida ou atividades diárias, mas reduziu sintomas neuropsiquiátricos, como agitação, ansiedade e depressão. Além dos efeitos biológicos, o exercício favorece fatores psicossociais, como interação social, rotina estruturada e sensação de autonomia. Esta pesquisa ainda está na fase de extração dos dados, não sendo possível chegar a uma conclusão.

Palavras chaves: Exercício físico, idosos, declínio cognitivo, demência, Alzheimer e treinamento cognitivo.