

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

CIBELLY WIRELINE DA SILVA XAVIER
MANOELA PEREIRA DA PAZ
WILLEMBERG AQUINO COSTA

**OS BENEFÍCIOS DA PSICOMOTRICIDADE EM
IDOSOS COM ALZHEIMER**

PERNAMBUCO - RECIFE

2025

CIBELLY WIRELINE DA SILVA XAVIER

MANOELA PEREIRA DA PAZ

WILLEMBERG AQUINO COSTA

OS BENEFÍCIOS DA PSICOMOTRICIDADE EM IDOSOS COM ALZHEIMER

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
Bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Juan Carlos Freire

PERNAMBUCO - RECIFE

2025

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Laís Cardoso, CRB-4/PE-1753/P.

X3b Xavier, Cibelly Wireline da Silva.
 Os benefícios da psicomotricidade em idosos com Alzheimer /
 Cibelly Wireline da Silva Xavier, Manoela Pereira da Paz,
 Willemberg Aquino Costa. - Recife: Edição do autor, 2025.
 32 p. : il. color.

 Orientador(a): Me. Juan Carlos Freire.

 Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro
 Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física,
 2025.
 Inclui Bibliografia.

 1. Alzheimer. 2. Psicomotricidade. 3. Idosos. 4. Memória. 5.
 Qualidade de vida. I. Paz, Manoela Pereira da. II. Costa, Willemberg
 Aquino. III. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 796

CIBELLY WIRELINE DA SILVA XAVIER

MANOELA PEREIRA DA PAZ

WILLEMBERG AQUINO COSTA

OS BENEFÍCIOS DA PSICOMOTRICIDADE EM IDOSOS COM ALZHEIMER

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Bacharelado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Juan Carlos Freire

Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)

Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)

Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

DEDICATÓRIA

*Este trabalho é dedicado a todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram
para a sua realização.*

*Aos nossos familiares, que sempre nos apoiaram, compreendendo as longas horas
de dedicação ao estudo e à pesquisa.*

*Aos nossos colegas de curso, que, com o compartilhamento de ideias e vivências,
contribuíram para o nosso crescimento acadêmico e pessoal.*

*E, especialmente, aos integrantes deste grupo, que com comprometimento,
colaboração e espírito de equipe tornaram este trabalho uma realização comum.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder forças, saúde e sabedoria para trilhar o caminho do conhecimento e realizar este trabalho.

Aos meus familiares, que sempre estiveram ao meu lado, me apoiando incondicionalmente em todos os momentos da minha jornada acadêmica, oferecendo carinho, compreensão e incentivo para que eu seguisse em frente.

Ao meu orientador, Juan Carlos Freire, pela orientação, dedicação, paciência e conhecimento compartilhado durante todo o desenvolvimento deste trabalho.

Aos professores e colegas de curso, pela troca de experiências e aprendizado mútuo. A convivência com todos foi fundamental para meu crescimento pessoal e acadêmico.

Aos profissionais da área da saúde e educação física, que com sua experiência prática e teórica contribuíram para a realização de pesquisas e discussões fundamentais para o desenvolvimento do tema deste estudo.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para o sucesso deste trabalho, seja com palavras de incentivo ou apoio direto, meu sincero agradecimento.

EPÍGRAFE

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)

OS BENEFÍCIOS DA PSICOMOTRICIDADE EM IDOSOS COM ALZHEIMER

Cibelly Wireline da Silva Xavier

Manoela Pereira da Paz

Willemberg Aquino da Costa

Juan Carlos Freire¹

O Crescimento da população idosa e a maior incidência de enfermidades neurodegenerativas, como o Alzheimer, têm exigido estratégias eficazes Com o objetivo de promover o bem-estar da população idosa acometidos por essas condições. Este estudo investiga os benefícios da psicomotricidade no tratamento de idosos diagnosticados com Alzheimer, focando na ampliação da melhora da memória e atenção, além de analisar a eficácia das atividades físicas na realização de tarefas diárias. A metodologia utilizada é qualitativa, com a aplicação de exercícios psicomotores e atividades físicas supervisionadas, buscando examinar os efeitos dessas práticas nas funções cognitivas e funcionais dos participantes. Os resultados indicam que a psicomotricidade pode auxiliar no aprimoramento da memória, atenção e autossuficiência na terceira idade, permitindo maior facilidade nas tarefas do dia a dia e elevando o padrão de vida. Conclui-se que a integração de atividades físicas e psicomotoras no tratamento de Alzheimer oferece benefícios significativos para o bem-estar dos idosos, destacando a importância do acompanhamento profissional de educação física e cuidadores para o sucesso dessas intervenções.

Palavras-chave: Alzheimer. Psicomotricidade. Idosos. Memória. Qualidade de vida.

¹ Professor(a) da UNIBRA. Mestre pela Universidade Federal de Pernambuco. E-mail para contato: juan.carlos@grupounibra.com.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	08
2. REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1. A Doença do Alzheimer e do Envelhecimento.....	10
2.2. Psicomotricidade: Conceitos e Aplicações	12
2.3. Benefícios da Psicomotricidade no Envelhecimento	14
2.4. Práticas de Atividades Psicomotoras Para Idosos com Alzheimer	15
2.5. A Psicomotricidade Como Complemento ao Tratamento Médico	17
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	18
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	23
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28

1. INTRODUÇÃO

De acordo com o *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde* da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), o envelhecimento biológico é marcado pelo acúmulo de danos moleculares e celulares, o que resulta na perda das reservas fisiológicas do organismo, aumento da suscetibilidade a doenças e um declínio na capacidade intrínseca. Em 2022, o Brasil alcançou 22.169.101 pessoas com 65 anos ou mais, representando 10,9% da população total (IBGE, 2022).

Com o avanço da idade, surgem as doenças crônicas, que requerem atenção especial. Dentre essas condições estão a hipertensão arterial, infartos, anginas, insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral (AVC), doenças degenerativas como Alzheimer, osteoporose e osteoartrite, além de doenças pulmonares, câncer e diabetes (SOLIS, 2021).

Pesquisadores da Universidade de Newcastle, no Reino Unido, conduziram um estudo com cerca de 300 mil indivíduos com mais de 35 anos de idade, o que corresponde a cerca de 1% da população britânica. Os resultados indicam que, até 2035, um terço dos idosos apresentará múltiplas comorbidades, sendo que uma delas será, em média, um problema mental, como demência, depressão ou comprometimento cognitivo (KINGSTON et al., 2018).

Na atualidade, o envelhecimento neurológico muitas vezes está associado ao surgimento de demências, que são caracterizadas por um déficit cognitivo significativo, prejudicando a vida social, profissional ou acadêmica da pessoa. A doença de Alzheimer, por exemplo, resulta em perda de memória episódica, desorientação espacial e outros sintomas visíveis e marcantes, devido à degeneração do hipocampo e de áreas corticais associativas (ROSSATO et al., 2011). Além disso, o idoso pode apresentar alterações normais, como lentidão nas atividades motoras finas e grossas, bem como declínio em atividades psicométricas e de atenção. Esses déficits cognitivos provocam um declínio funcional, dificultando o autocuidado, comprometendo a fala, qualidade do sono e a locomoção (ROSSATO et al., 2011).

A prática regular de atividades físicas aparenta ser uma estratégia eficaz na solução de doenças cognitivas, como o Alzheimer, proporcionando benefícios significativo na capacidade cognitiva dos indivíduos. Maciel (2010) define atividade

física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos gerando gasto energético superior aos níveis de repouso, como caminhada, dança, jardinagem e subir escadas. O autor também diferencia o exercício físico como planejado, estruturado e repetitivo com o objetivo de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

O exercício físico pode ser um instrumento para a melhora na saúde cognitiva e na memória, pois, através da repetição e complexidade dos movimentos exigidos, trabalha-se a concentração, a atenção, o raciocínio e o ganho funcional e motor (ROSSATO et al., 2011).

O objetivo geral deste estudo foi observar a influência da prática contínua de exercícios na qualidade de vida de pessoas idosas com Alzheimer. Os objetivos específicos incluem: avaliar como a psicomotricidade pode melhorar a memória e a atenção em idosos com Alzheimer e examinar se a prática de atividades físicas auxilia os idosos a realizarem as tarefas cotidianas.

A justificativa para a elaboração dessa pesquisa reside na necessidade de aprofundar o entendimento sobre os benefícios do exercício físico em pessoas idosas acometidas pelo Alzheimer, uma doença neurodegenerativa que atinge milhões de indivíduos e prejudica de forma significativa seu bem-estar. Com o envelhecimento populacional, torna-se essencial encontrar abordagens que promovam o bem-estar e minimizem os efeitos debilitantes dessa doença quanto à perda das funções mentais e físicas.

A prática regular de atividades físicas tem a possibilidade de estimular as funções cognitivas, atenuar os sintomas e promover a independência de idosos com Alzheimer, funcionando como um recurso complementar no cuidado desses indivíduos. Além disso, este estudo visa destacar o papel dos educadores físicos e dos cuidadores no desenvolvimento de programas de atividade física adequados, que considerem as limitações e necessidades específicas dessa população.

Dessa maneira, a pesquisa busca fornecer subsídios para a elaboração de abordagens mais eficazes no cuidado de idosos com Alzheimer, auxiliando na criação de políticas e estratégias que priorizem a saúde e a dignidade dos pacientes, além de estabelecer uma base científica sólida para futuras intervenções nas áreas de saúde e bem-estar da população idosa.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. A doença de Alzheimer e o Envelhecimento

A doença de Alzheimer (DA) é uma doença neurodegenerativa que afeta principalmente a população idosa, se configurando como a forma mais comuns de demência. Essa doença se dá por um declínio progressivo das funções cognitivas, especialmente a memória, além de alterações no comportamento e na capacidade funcional dos pacientes. Segundo a Alzheimer's Association (2018), o Alzheimer pode começar de forma sutil, com lapsos de memória, mas, a longo prazo, os sintomas se intensificam, prejudicando o desempenho de atividades comuns do cotidiano e comprometendo o bem estar e convívio social do indivíduo.

Ao envelhecer, o cérebro passa por diversas mudanças, tornando a população idosa mais suscetível a doenças como o Alzheimer. De acordo com Rossato et al. (2011), a doença está interligada a uma degeneração neuronal, especialmente no hipocampo e em áreas corticais associativas. Essas áreas estão relacionadas à memória, aprendizado e funções motoras. Conforme essas regiões cerebrais se degeneram, a degeneração dessas áreas cerebrais leva ao comprometimento das funções cognitivas e motoras, afetando a autonomia nas tarefas diárias e a interação social do idoso.

O crescimento da prevalência do Alzheimer está intimamente ligado ao envelhecimento da população. De acordo com um estudo de Solis (2021), com o aumento da longevidade, um número maior de pessoas está atingindo idades avançadas, o que resulta no crescimento dos casos dessa doença. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), a população mundial com mais de 60 anos tem crescido a um ritmo acelerado, tornando a questão do envelhecimento e das doenças relacionadas, como o Alzheimer, um dos principais desafios de saúde pública.

O diagnóstico da doença de Alzheimer é complexo, pois os sintomas podem ser confundidos com outras condições do envelhecimento normal. Kingston et al. (2018) apontam que o diagnóstico precoce permite o início do tratamento adequado, que busca retardar a o desenvolvimento da condição e a promoção do bem-estar do

paciente. Contudo, muitas vezes, a doença só é diagnosticada em nas fases mais avançadas, quando as perdas cognitivas já são significativas.

A doença de Alzheimer exerce um impacto significativo sobre a autonomia dos idosos. À medida que a condição progride, o paciente passa a depender cada vez mais de apoio para realizar atividades cotidianas simples, como comer, tomar banho ou se vestir. Além disso, o Alzheimer afeta também a interação social, já que o indivíduo pode começar a se isolar devido às dificuldades de comunicação e às mudanças comportamentais (Kingston et al., 2018).

As opções de tratamento para o Alzheimer incluem medicamentos, terapias cognitivas e atividades físicas. Segundo Rossato et al. (2011), a prática regular de exercícios físicos está associada à manutenção da saúde física e ao equilíbrio mental. Embora os medicamentos ajudem a controlar alguns dos sintomas, as terapias físicas e cognitivas desempenham um papel crucial no manejo da progressão da doença.

Outra abordagem no estudo do Alzheimer é a psicomotricidade, que envolve a integração de movimento, cognição e afetividade. Diversos estudos investigam a conexão entre a psicomotricidade e a preservação das funções cognitivas em idosos diagnosticados com Alzheimer. Silva e Ferreira (2020) afirmam que a psicomotricidade tem sido investigada em estudos sobre coordenação motora, equilíbrio e memória, além de ser avaliada em relação a sintomas como agitação e depressão em pacientes com Alzheimer.

A interação social também desempenha um papel importante no manejo do Alzheimer. A relação com familiares e cuidadores é um foco de estudos que avaliam o impacto das redes de apoio na autoestima do paciente e no isolamento social. Segundo Silva e Ferreira (2020), as pesquisas sugerem que o apoio contínuo de familiares e cuidadores pode ter efeitos emocionais positivos no paciente.

Portanto, a doença de Alzheimer constitui um dos maiores desafios para a saúde pública, demandando uma abordagem integrada que envolva médicos, fisioterapeutas, educadores físicos e cuidadores. A prevenção e o diagnóstico precoce são essenciais para garantir a qualidade de vida dos idosos e mitigar os efeitos da doença. Estratégias voltadas para a promoção da saúde, como a prática de exercícios

físicos e atividades psicomotoras, têm sido objeto de estudo devido às suas implicações na funcionalidade e nas capacidades cognitivas dos pacientes.

2.2. Psicomotricidade: Conceitos e Aplicações

A psicomotricidade é uma área intervenção terapêutica que relaciona o movimento, a cognição e as emoções do indivíduo. Ela busca integrar as funções motoras e cognitivas, promovendo um desenvolvimento equilibrado e uma melhoria na saúde dos pacientes. Segundo Lessa (2020), a psicomotricidade é muito mais que a simples movimentação corporal, sendo um processo em que o movimento é utilizado como método para estimular, reabilitar e melhorar diversas funções cognitivas e emocionais, especialmente em pacientes com alzheimer.

O conceito de psicomotricidade envolve uma abordagem interdisciplinar que integra conhecimentos da psicologia, educação física e neurociência. Segundo Almeida e Silva (2019), a psicomotricidade é uma abordagem terapêutica que busca promover a integração entre o corpo e a mente, auxiliando o indivíduo a perceber seu corpo de maneira mais harmoniosa, desenvolvendo a coordenação motora, a percepção espacial e a autonomia. A intervenção psicomotora envolve atividades que estimulam a expressão corporal, o equilíbrio, a lateralidade, a coordenação motora e a memória.

A psicomotricidade é amplamente aplicada em várias áreas da saúde e educação, sendo eficaz no tratamento de crianças, adolescentes e adultos que enfrentam dificuldades motoras e cognitivas. No contexto dos idosos, a psicomotricidade tem demonstrado ser útil no combate aos efeitos do envelhecimento, especialmente em doenças neurodegenerativas como o Alzheimer. Segundo Ferreira et al. (2020), os exercícios psicomotores em idosos contribuem para a melhoria da mobilidade, do equilíbrio e da memória, além de ajudar a reduzir os níveis de ansiedade e depressão, problemas comuns entre idosos diagnosticados com Alzheimer..

O processo psicomotor é essencial para trabalhar as funções executivas, como atenção, Capacidade de manter informações temporárias e controle de impulsos. Segundo Souza (2018), essas funções são diretamente influenciadas pela prática de atividades psicomotoras, que estimulam o sistema nervoso central e promovem a neuroplasticidade. No contexto terapêutico, atividades como jogos de coordenação,

alongamento e atividades de resolução de problemas são utilizadas para potencializar as funções cognitivas dos pacientes, além de melhorar o seu comportamento e a qualidade de vida.

A psicomotricidade não se limita apenas ao aspecto físico, mas também envolve uma significativa componente emocional e social. Ela promove a interação do indivíduo com seu entorno, aprimorando a percepção e autoconfiança. A prática de atividades psicomotoras coletivas, por exemplo, pode reforçar a autoestima e a motivação, combatendo o isolamento social, um fator determinante no tratamento de idosos. A socialização também desempenha um papel importante na manutenção das funções cognitivas e na melhoria da comunicação, que pode ser comprometida em pessoas com doenças neurodegenerativas..

Nos pacientes idosos com Alzheimer, a psicomotricidade pode ser aplicada para desacelerar a progressão dos sintomas, especialmente aqueles relacionados às funções motoras e cognitivas. De acordo com Lima e Santos (2017), a estimulação psicomotora contribui para a diminuição de sintomas como tremores, rigidez muscular e dificuldades de locomoção, comuns na doença. Atividades simples, como caminhadas e exercícios de equilíbrio, têm mostrado eficácia na manutenção da autonomia e no aprimoramento do bem-estar dos idosos.

No contexto educacional, A psicomotricidade tem se mostrado uma ferramenta essencial, não só para o desenvolvimento motor das crianças, mas também como um importante recurso terapêutico para alunos com necessidades especiais, como os com distúrbios de aprendizagem e atenção. Segundo Pereira (2019), as atividades psicomotoras são eficazes na melhoria da concentração, coordenação motora fina e grossa, além de estimular o aprendizado. Tais intervenções são particularmente relevantes para crianças com dificuldades cognitivas, favorecendo uma educação inclusiva e de qualidade.

Além disso, tem um papel importante no tratamento de distúrbios emocionais. Segundo Silva (2020), ao integrar as funções motoras e emocionais, ela contribui para reduzir sintomas de estresse, ansiedade e depressão, ao mesmo tempo em que promove um sentimento de bem-estar e satisfação pessoal. Esse aspecto terapêutico é de grande importância para idosos com doenças neurodegenerativas, pois a perda

de autonomia e as alterações na rotina diária frequentemente provocam ansiedade e depressão.

2.3. Benefícios da Psicomotricidade no Envelhecimento

O envelhecimento é um processo natural que ocasiona diversas mudanças no corpo e na mente, podendo resultar em limitações nas capacidades físicas e cognitivas. A psicomotricidade, que integra corpo e mente, tem sido estudada como uma abordagem para preservar a autonomia e mitigar os efeitos do envelhecimento. Lima e Santos (2017) sugerem que a psicomotricidade pode ajudar a manter as capacidades motoras e cognitivas, além de melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Pesquisas apontam que a psicomotricidade pode estar relacionada à melhoria do equilíbrio e da coordenação motora. Com o avanço da idade, os idosos frequentemente enfrentam dificuldades relacionadas à perda de equilíbrio, o que pode levar a quedas e fraturas. Ferreira et al. (2020) investigaram intervenções psicomotoras, como exercícios de equilíbrio e coordenação, e sugerem que elas podem estar associadas à prevenção de quedas, ao fortalecimento muscular e à melhora da percepção corporal.

Além do aspecto motor, a psicomotricidade tem sido abordada em estudos sobre o impacto cognitivo no envelhecimento. Souza (2018) apresenta pesquisas indicando que estímulos psicomotores podem estar associados à ativação de áreas cerebrais responsáveis pela memória, atenção e concentração. Atividades como jogos de memória, resolução de problemas e exercícios cognitivos integrados ao movimento são frequentemente utilizadas em estudos sobre a neuroplasticidade no envelhecimento.

Estudos indicam que a psicomotricidade pode estar relacionada à redução do estresse e da ansiedade em idosos. O envelhecimento costuma ser associado ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e ao isolamento social. Pereira (2019) analisa como as atividades psicomotoras influenciam o bem-estar emocional e sugere que essas práticas podem ajudar a aliviar os sintomas de ansiedade e depressão.

No que se refere à interação social, Silva (2020) analisa a participação de idosos em atividades psicomotoras em grupo, como jogos, danças ou caminhadas, e sugere que essas práticas podem estimular a comunicação e fortalecer vínculos sociais. O

autor destaca que a interação promovida por essas atividades pode contribuir para a redução do isolamento social.

Pesquisas discutem ainda a relação entre psicomotricidade e a autoestima dos idosos. Lessa (2020) investiga a prática de atividades físicas adequadas à idade e sua relação com a percepção corporal e a autoconfiança. O estudo aponta que tais atividades podem auxiliar os idosos a desenvolverem uma imagem mais positiva de si mesmos.

A psicomotricidade também é analisada como uma ferramenta de prevenção para doenças associadas ao envelhecimento. Ferreira et al. (2020) investigam práticas que envolvem tanto o movimento quanto a estimulação cognitiva, e discutem como essas atividades podem reduzir os efeitos do sedentarismo e da deterioração das capacidades mentais. Os autores sugerem que essas abordagens podem estar associadas à redução de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes.

No contexto de doenças neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer, Silva (2020) discute o uso de atividades terapêuticas que integram movimento e cognição. O autor analisa a relação entre essas atividades e a funcionalidade dos pacientes, destacando que pesquisas sugerem possível influência na progressão dos sintomas. Portanto, a psicomotricidade tem sido objeto de estudos no contexto do envelhecimento, considerando suas relações com as dimensões físicas, cognitivas e emocionais. As evidências sugerem que a prática constante de atividades psicomotoras pode estar associada à melhora da qualidade de vida, ao bem-estar e à prevenção de doenças típicas do envelhecimento.

2.4. Prática de Atividades Psicomotoras para Idosos com Alzheimer

A prática de atividades psicomotoras para idosos com Alzheimer tem sido discutida no contexto terapêutico devido à sua abordagem que integra corpo e mente. Essas atividades envolvem habilidades motoras e cognitivas de forma simultânea, sendo adaptadas para estimular a memória, a coordenação motora, o equilíbrio e as funções cognitivas.

Santos e Silva (2019) indicam que as atividades psicomotoras têm sido amplamente estudadas no contexto do tratamento de idosos com Alzheimer, focando em seus efeitos sobre os aspectos físicos e mentais. Ao promover movimento e

interação com o ambiente, essas atividades são analisadas por sua capacidade de ativar áreas cerebrais vinculadas à memória e cognição. Atividades como caminhadas, alongamentos e jogos de tabuleiro são frequentemente incluídas em estudos que investigam a interação social e a comunicação dos pacientes.

A literatura também explora a motivação dos idosos com Alzheimer para se envolver em atividades diárias. Souza et al. (2020) indicam que a prática regular de atividades que estimulam o corpo e a mente tem sido estudada em relação à redução da apatia, sintoma comum da doença de Alzheimer, que pode desencadear desinteresse pelas atividades cotidianas.

As atividades psicomotoras podem ser adaptadas conforme o estágio da doença e as capacidades do idoso. No estágio inicial, atividades mais complexas, como danças simples e jogos de memória combinados com movimentos, são exploradas na literatura quanto à sua relação com a manutenção das funções cognitivas. Já em estágios mais avançados, estudos como o de Ferreira (2018) destacam a utilização de atividades mais simples, como alongamentos e movimentos repetitivos, que buscam reduzir sintomas como rigidez muscular e dificuldade de movimentação.

As pesquisas também analisam a interação social dos idosos durante a participação em atividades psicomotoras em grupo. A socialização em contextos terapêuticos pode favorecer a comunicação e promover um ambiente acolhedor, reduzindo sentimentos de isolamento (Pereira, 2021). Atividades coletivas, como sessões de exercícios ou jogos grupais, têm sido exploradas como forma de estimular vínculos sociais entre os pacientes.

No contexto dos aspectos emocionais, Oliveira et al. (2022) apontam que atividades que envolvem desafios cognitivos leves combinados com movimento têm sido analisadas em pesquisas sobre autoestima e percepção de autonomia. Essas investigações exploram a relação entre atividades psicomotoras e a redução de sintomas como ansiedade e depressão em idosos com Alzheimer.

A literatura também discute a influência das atividades psicomotoras na comunicação dos idosos com Alzheimer. À medida que a doença de Alzheimer progride, a comunicação verbal pode ser comprometida, e as atividades psicomotoras

são analisadas em relação ao estímulo de alternativas de expressão, como gestos e expressões faciais (Lima, 2020).

Estratégias que envolvem a estimulação sensorial também são abordadas na literatura. Medeiros (2019) analisa o uso de materiais táteis, olfativos e visuais como recursos para ativar áreas cerebrais preservadas por mais tempo durante a progressão da doença. O emprego de objetos com diferentes texturas e brinquedos de estimulação sensorial tem sido descrito em estudos sobre o envolvimento do idoso na atividade proposta.

Dessa forma, a prática de atividades psicomotoras em idosos com Alzheimer tem sido extensivamente debatida na literatura, devido à sua abordagem integrada que envolve os aspectos físicos, cognitivos e emocionais. As pesquisas sugerem que adaptar essas atividades de acordo com o estágio da doença e as capacidades do paciente é um elemento crucial para a sua aplicação.

2.5. A Psicomotricidade como Complemento ao Tratamento Médico

A psicomotricidade tem sido considerada uma abordagem complementar ao tratamento médico de diversas condições, incluindo o Alzheimer e outros transtornos neurológicos associados ao envelhecimento. O tratamento medicamentoso visa controlar os sintomas e retardar a progressão da doença, mas não impacta diretamente na autonomia funcional ou na qualidade de vida dos idosos. Nesse cenário, a psicomotricidade está sendo estudada como uma abordagem que pode beneficiar a mobilidade, a cognição e a interação social dos pacientes (SOUZA et al., 2020).

De acordo com Costa e Almeida (2021), a prática psicomotora pode estimular diferentes áreas do cérebro envolvidas no controle dos movimentos, na percepção espacial e na coordenação motora. As atividades são planejadas levando em consideração as condições individuais de cada paciente, respeitando suas limitações e necessidades específicas. A psicomotricidade também é aplicada em conjunto com outros recursos terapêuticos, como a fisioterapia e a terapia ocupacional (FERREIRA et al., 2019).

No estudo de Mendes e Carvalho (2022), é discutida a relação entre a psicomotricidade e a saúde mental dos idosos. As atividades psicomotoras estão associadas a processos que podem beneficiar o bem-estar emocional, incluindo a interação social, a criatividade e a percepção corporal no ambiente.

A neuroplasticidade também tem sido discutida no contexto da psicomotricidade. Oliveira e Santos (2020) destacam que atividades motoras associadas a desafios cognitivos, como jogos e exercícios que envolvem atenção e planejamento, podem favorecer aspectos das funções executivas e da memória.

A participação dos idosos em atividades que estimulam a autonomia pode influenciar a distribuição das responsabilidades no processo de cuidado (SILVA et al., 2021). Essas atividades podem ocorrer tanto em ambientes domiciliares quanto em grupos terapêuticos, proporcionando diferentes abordagens para o tratamento.

Para que a psicomotricidade seja aplicada como complemento ao tratamento médico, recomenda-se a orientação de profissionais capacitados, como fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e educadores físicos especializados. Esses profissionais realizam avaliações para planejar estratégias alinhadas às recomendações médicas, garantindo uma abordagem integrada (PEREIRA; LIMA, 2018).

A aplicação da psicomotricidade nos programas terapêuticos é vista como uma oportunidade para promover a saúde na terceira idade. Sua abordagem integrada ao tratamento pode melhorar a mobilidade, a cognição e as relações sociais entre os idosos.

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica com o objetivo de reunir estudos que abordam o tema em questão. Esse tipo de investigação baseia-se na análise de trabalhos previamente desenvolvidos por outros autores que compartilharam interesses semelhantes. De acordo com Gil (2010), esse método apresenta diversas vantagens, conforme destacado pelo autor:

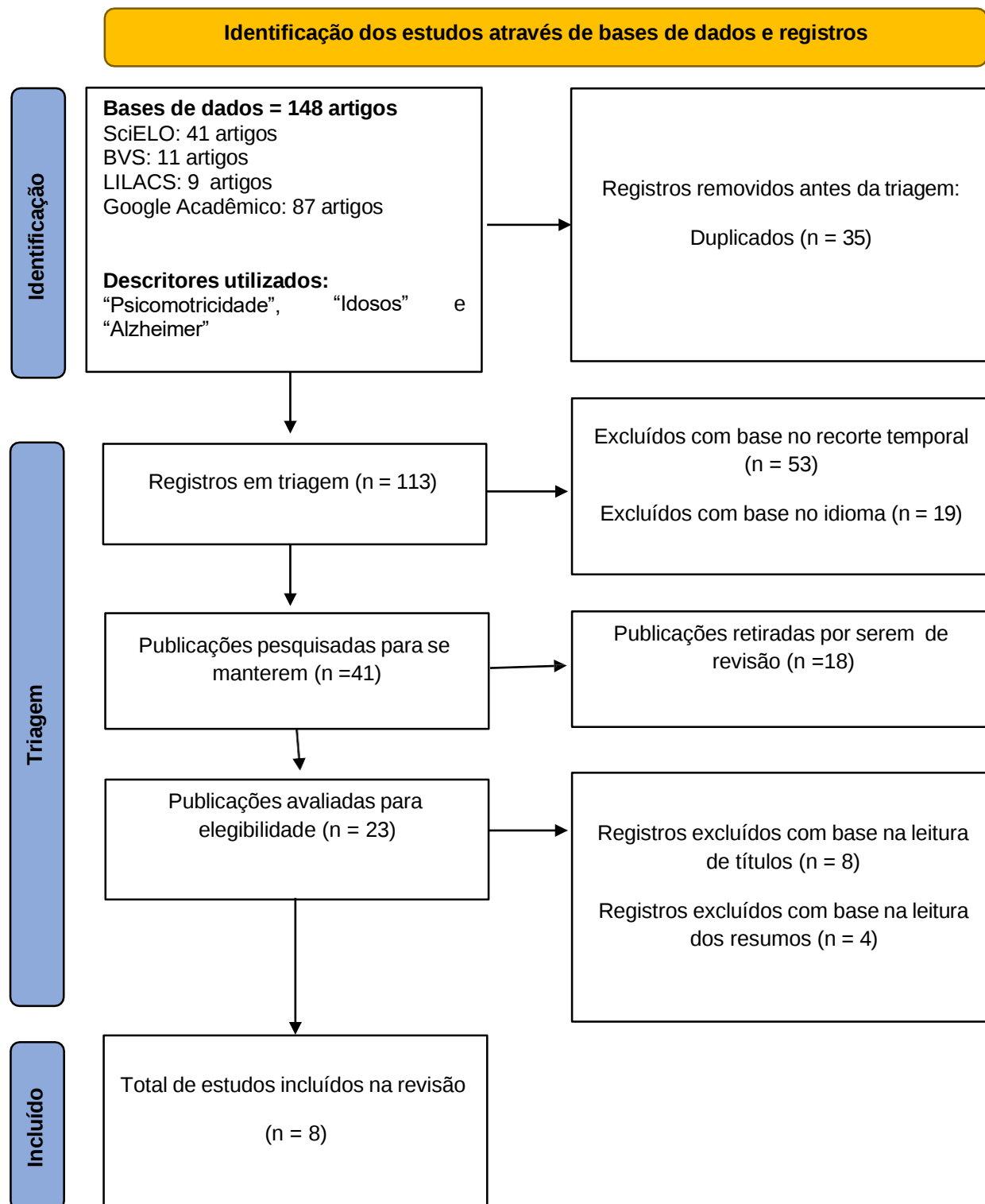
A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para compreender a produção do conhecimento acerca dos benefícios da psicomotricidade em idosos com Alzheimer, foi realizado um levantamento bibliográfico em bases de dados eletrônicas, priorizando estudos nacionais publicados entre 2014 e 2024. Como descritores para a busca, foram utilizados os seguintes termos: “Psicomotricidade e envelhecimento”, “Psicomotricidade e Alzheimer” e “Atividades psicomotoras para idosos”, interligados pelos operadores booleanos AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2014 a 2024; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outro idioma); 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

Figura 1: Fluxograma de busca dos trabalhos.



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Ferreira et al. (2014)	Implementar atividades e exercícios psicomotores para o idoso com Déficit Cognitivo Leve.	Quase-experimental	43 idosos institucionalizados, idade média de 76 anos.	Sessões de psicomotricidade duas vezes por semana durante 12 semanas. Aplicados Escala de Tinetti e a EMTI	Melhora significativa no equilíbrio dos idosos, com redução do risco de quedas, melhora na classificação da motricidade e melhora cognitiva.
Menezes et al. (2016)	verificar a efetividade de quatro meses de intervenção cognitivo-motora em idosos com Alzheimer.	Ensaio clínico controlado	15 idosos institucionalizados, idade superior a 60 anos.	Atividades psicomotoras em grupo, 3x por semana por 8 semanas. Utilizados MEEM e teste t de Student.	Apresentou eficácia sobre a mobilidade, mas não na cognição e independência funcional
Ferretti et al. (2014)	Analisar os efeitos de um programa de exercícios de força e equilíbrio na mobilidade, equilíbrio e cognitivo de idosos com Alzheimer.	Quase-experimental	12 idosos não institucionalizados, idade entre 65 e 85 anos	programa de exercício constituído por um circuito de equilíbrio e força, 6 semanas, 2x por semana. Instrumentos: MEEM, TUGT e BERG.	Menor risco de quedas, de 30% para 12%. Apesar disso, sem significância estatística em alguns domínios.
Simon (2019)	Investigar como o exercício físico contribui para a mudança nos parâmetros de estresse oxidativo em pacientes com Alzheimer.	Ensaio clínico não controlado	6 idosos institucionalizados, idade média 80 anos.	pratica de exercícios de hidroginástica, período de três meses. Aplicado método de Lowry.	O exercício físico de baixa intensidade foi capaz de diminuir dano oxidativo induzido pela doença de Alzheimer.

Ribeiro et al. (2025)	investigar os efeitos da psicomotricidade na cognição e na anatomia cerebral em pacientes com alzheimer.	Estudo de intervenção	44 idosos, idade igual ou superior a 60 anos, não institucionalizados.	6 meses de intervenção com jogos motores e cognitivos. Aplicação da ANOVA.	Melhora no desempenho da memória como também foi capaz de alterar a anatomia cerebral
Santiago et al. (2016)	Investigar os efeitos da atividade física em pessoas com DA.	Quase-experimental	2 homens, de 79 e 87 anos respectivamente, não institucionalizados.	4 meses de participação, 1 hora, 3vezes/semana. Instruente: MEEM, IMC e EEFB.	Melhora ou manutenção das funções após o período experimental nos aspectos cognitivos e físicos.
Morris et al. (2017)	Estudar efeitos em idosos com Alzheimer submetidos a atividades psicomotoras.	Ensaio clínico randomizado	68 participantes, média 70 anos.	26 semanas, 150 minutos por semana. Teste utilizado: Escala de Cornell para Depressão em Demência.	Ganhos na aptidão cardiorrespiratória relacionados ao exercício foram associados à melhora do desempenho da memória e à redução da atrofia hipocampal.
Gomes e Andrade (2023)	Examinar se intervenções de estimulação física são eficazes na redução do declínio cognitivo, físico, de humor e comportamental de idosos com Alzheimer.	Ensaio clínico	87 idosos institucionalizados, média de idade 79 anos.	treinamento de AVD de 6 meses. Aplicado o MEEM.	Resultados indicam ganhos funcionais, os sintomas depressivos e a agitação.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a elaboração deste capítulo, foram analisados 8 estudos empíricos que investigaram os efeitos da psicomotricidade em idosos com diagnóstico de Alzheimer. A revisão evidenciou que intervenções psicomotoras, quando aplicadas de forma sistemática, podem contribuir significativamente para a manutenção ou até mesmo melhora de funções cognitivas, motoras e emocionais em pacientes com a doença. O detalhamento metodológico, a caracterização das amostras, os tipos de intervenções utilizadas e os principais resultados são discutidos a seguir, promovendo uma análise integrada entre os achados.

No estudo de Ferreira et al. (2014), que teve por objetivo analisar os efeitos das atividades psicomotoras no equilíbrio de idosos com distúrbio cognitivo leve e identificar déficits psicomotores nesses idosos, além de implementar atividades e exercícios psicomotores com foco na melhoria do equilíbrio e da marcha. Foram avaliados 43 idosos de duas instituições públicas, na faixa etária entre 64 a 88 anos, 86,04% do sexo feminino, submetidos a esse programa realizado em um período de 4 meses, com início em abril de 2014 e término em julho de 2014. Foi aplicado o MEEM (Mini Exame do Estado Mental) em todos os idosos para avaliação da memória. Para avaliar os parâmetros motores foi utilizada a Escala Motora para Terceira Idade (EMTI) e para avaliar o Equilíbrio e a Marcha, a Escala de Tinetti.

Os resultados apontados pelo estudo de Ferreira et al. (2014), apreciam uma melhora significativa na coordenação motora, equilíbrio, desempenho cognitivo geral e indicam que as metas foram batidas e que as atividades psicomotoras influenciam e favorecem idosos com distúrbio cognitivo leve. Essa melhora é corroborada por Simon (2019), que, em um estudo com 6 idosos institucionalizados com idade média de 80 anos, onde o objetivo principal é investigar se o programa de exercício físico pode ter contribuído para a mudança nos parâmetros de estresse oxidativo em pacientes com Alzheimer, possibilitou um ganho semelhante após três meses de intervenção psicomotora.

Simon (2019) destaca que foi realizado um programa psicomotricidade com atividades de hidroginástica de intensidade leve com duração de 60 minutos, duas vezes na semana. Para a avaliação dos parâmetros de estresse oxidativo dos participantes, aplicou-se o método de Lowry, ao final das intervenções foi observado o exercício físico de baixa intensidade foi capaz de diminuir dano oxidativo induzido pela

doença de Alzheimer, sabendo que o estresse oxidativo resultante do desequilíbrio entre defesas antioxidantes e o aumento destas espécies está envolvido com a morte de neurônios, as sessões de psicomotricidade foram capaz de diminuí-lo, resultando em melhora cognitiva e funcional. Ambos os estudos citados anteriormente destacam que a socialização proporcionada pelas sessões também teve efeito positivo no humor e na autoestima dos participantes.

Santiago et al. (2016), com o objetivo de investigar os efeitos da atividade física em pessoas com DA, aplicou um protocolo de 4 meses de participação, realizando sessões de 1 hora, 3 vezes por semana com dois idosos do sexo masculino, com idades de 79 e 87 anos, os mesmos utilizaram os instrumentos MEEM, IMC e EEFB, onde ambos são testes neuropsicológicos que permitem a avaliação de funções como a memória, atenção e habilidades cognitivas, e realizadas atividades propostas pelo American College of Sports Medicine direcionadas aos pacientes com DA, compostas de atividades aeróbias (leves), resistidas e de flexibilidade, indicando que, após a intervenção, os indivíduos observaram diferenças estatisticamente significativas ou manutenção na função cognitiva e motora, porém por se tratar de um número reduzido de participantes não permite generalizar estes resultados a toda população com a doença de Alzheimer leve.

Por outro lado, Menezes et al. (2016) por meio da finalidade de avaliar a efetividade de quatro meses de intervenção cognitivo-motora, realizada uma vez por semana, na cognição, mobilidade e independência funcional de idosos com comprometimento cognitivo e demência leves, analisaram 15 idosos institucionalizados de ambos os sexos, com idade superior a 60 anos, utilizando o instrumento MEEM, Mini Exame do Estado Mental, utilizado para avaliar o estado cognitivo, verificou um resultado diferente dos apresentados pelos citados anteriormente. No estudo foram analisados que os resultados demonstram que o protocolo não mostrou eficácia sobre as funções cognitivas e a funcionalidade dos sujeitos, porém houve resultados positivos na mobilidade dos indivíduos analisados.

Ferretti et al. (2014), concorda com os estudos de Menezes et al. (2016) em relação aos resultados encontrados, onde o mesmo conclui que não houve mudança significativa na função cognitiva de 12 idosos não institucionalizados com idade entre 65 e 85 anos, participantes de um protocolo de exercícios de força e equilíbrio aplicados durante 6 semanas com frequência de sessões 2 vezes por semana, aplicando os instrumentos: MEEM, TUGT e BERG. O estudo que teve como objetivo

Analisar os efeitos de programa psicomotor na mobilidade, equilíbrio e cognitivo de idosos com Alzheimer obteve como resultado significativo apenas a melhora no risco de quedas, que diminuiu de 30% para 12%.

Os resultados convergem com o observado no estudo de Ribeiro et al. (2025), onde a divergência dos resultados pode estar relacionada ao menor tempo de intervenção e um menor número de participantes nos estudos de Menezes et al. (2016) e Ferretti et al. (2014) quando comparado ao de Ribeiro et al. (2025), onde o último contou com a aplicação de um projeto de psicomotricidade por um período de 6 meses de intervenção com jogos motores e cognitivos e contou com a participação de 44 idosos com idade igual ou superior a 60 anos, não institucionalizados.

Com a realização dessas sessões, no estudo de intervenção de Ribeiro et al. (2025), Utilizado como instrumento ANOVA (Analysis of Variance), foram realizados jogos motores e cognitivos ao qual possibilitou a os participantes demonstraram preservação nas regiões do hipocampo e do pré-cúneo, áreas cerebrais ligadas à doença de Alzheimer, além de avanços em indicadores relacionados à saúde neuronal, como a integridade da substância branca, ou seja houve a melhora no desempenho da memória, o que confirma os achados a partir dos estudos realizados por Simon (2019), onde ambos observam uma melhora significativa dos participantes da pesquisa em relação a memória e controle da doença de Alzheimer.

Morris et al. (2017) destaca o mesmo que Ribeiro et al. (2025) quando revela nos resultados uma melhora significativa nas funções cognitivas dos participantes, acompanhada por uma redução da atrofia hipocampal, sugerindo que a intervenção contribuiu positivamente tanto para o desempenho mental quanto para o bem-estar emocional dos idosos avaliados. Esse estudo avaliou os efeitos obtidos em 68 participantes com média de idade de 70 anos, não institucionalizados, com Alzheimer submetidos a oficinas psicomotoras por 26 semanas durante 150 minutos semanais. Para chegar a esses resultados foram utilizados os testes Escala de Cornell para Depressão em Demência.

Além disso, Morris et al. (2017) através de um ensaio clínico randomizado, com o objetivo de estudar efeitos em idosos com Alzheimer submetidos a atividades psicomotoras identificou os ganhos na aptidão cardiorrespiratória proporcionados pela prática regular de exercícios físicos foram significativamente associados à melhora do desempenho da memória, especialmente em tarefas que envolvem memória episódica e de curto prazo. Esses resultados sugerem que o aprimoramento da

capacidade cardiovascular pode exercer um papel importante na otimização das funções cognitivas.

Gomes e Andrade (2023) destaca a importância de examinar se intervenções de estimulação física são eficazes na redução do declínio cognitivo, físico, de humor e comportamental de idosos com Alzheimer. Em um ensaio clínico envolvendo 87 idosos institucionalizados com média de idade de 79 anos, utilizando com instrumento o MEEM, foram realizados exercícios psicomotores durante um período de 6 meses tendo como foco atividades de vida diárias e o equilíbrio, onde os resultados evidenciam uma melhora estatisticamente significativa na estabilidade postural e nos ganhos funcionais além de diminuição nos sintomas depressivos e na agitação, evidenciando que a intervenção teve um impacto positivo.

Dessa forma, os dados analisados nesta revisão indicam que a psicomotricidade pode ser considerada uma ferramenta terapêutica eficaz e de baixo custo, com potencial de adaptação a diferentes contextos e níveis de comprometimento. Ainda que alguns estudos não apresentem resultados estatisticamente significativos, os relatos qualitativos sugerem melhorias na qualidade de vida, comportamento e funcionalidade dos idosos. A Figura 1 apresenta o fluxograma detalhado do processo de identificação, triagem e inclusão dos estudos analisados nesta revisão.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como propósito investigar a relevância da psicomotricidade no contexto do envelhecimento, especialmente em sua aplicação a idosos com diagnóstico de Alzheimer, atuando como um complemento ao tratamento clínico. A revisão bibliográfica realizada permitiu uma compreensão mais ampla do tema, mostrando que a psicomotricidade contribui não apenas para o desenvolvimento motor, mas também para funções cognitivas, emocionais e sociais desses pacientes.

Os resultados revelaram que a realização de atividades psicomotoras tem uma contribuição significativa para a preservação da autonomia, o fortalecimento das funções cognitivas e a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Nos casos de Alzheimer, os estudos sugerem que a estimulação psicomotora pode retardar a progressão da doença e incentivar a interação social. A literatura também destaca o

papel da psicomotricidade como um suporte adicional às intervenções médicas, potencializando os resultados dos tratamentos tradicionais.

Apesar das contribuições, este estudo apresenta limitações, como a ausência de uma investigação empírica própria, baseando-se exclusivamente em referências bibliográficas encontradas e analisadas. Dessa forma, sugere-se que pesquisas futuras realizem estudos de campo para avaliar de forma prática os impactos das atividades psicomotoras em diferentes grupos de idosos, possibilitando uma análise mais aprofundada e aplicada.

Em conclusão, é recomendável que os profissionais da saúde e da educação ampliem o uso da psicomotricidade em programas destinados ao envelhecimento, com o intuito de criar estratégias cada vez mais eficientes para a promoção da qualidade de vida dos idosos. Além disso, é fundamental que esses profissionais se apropriem dos conhecimentos mais recentes sobre psicomotricidade e seus benefícios para a saúde do idoso, possibilitando que indivíduos com 60 anos ou mais e diagnóstico de Alzheimer desfrutem de uma qualidade de vida melhorada e de um prognóstico mais favorável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, M.; SILVA, J. **A psicomotricidade como ferramenta terapêutica para o envelhecimento saudável.** *Revista Brasileira de Psicologia e Saúde do Idoso*, v. 15, p. 45-52, 2019. Disponível em: <https://www.revistaspsi-saudeidoso.com.br/almeidasilva2019>. Acesso em: 09 mar. 2025.

ALZHEIMER'S ASSOCIATION. 2018. ***Alzheimer's Disease Facts and Figures***. Disponível em: <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/facts-figures>. Acesso em: 09 mar. 2025.

BAPTISTA, Joana dos Santos. **Novas abordagens de tratamento para a doença de Alzheimer.** 2019. Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) – Universidade do Algarve, Faculdade de Ciências e Tecnologias, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde reforça importância do diagnóstico precoce da Doença de Alzheimer para evitar progressão rápida da doença.** Portal Gov.br, 21 set. 2022.

CERQUEIRA-SANTOS, Elder. **Gênero, Violência e Saúde: Processos de envelhecimento.** Scortecci, 2021.

COSTA, A.; ALMEIDA, R. **A importância da psicomotricidade no envelhecimento saudável.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 24, p. 45-52, 2021. Disponível em: <https://www.rbgg.com.br/costaalmeida2021>. Acesso em: 09 mar. 2025.

DANTAS, Estélio Henrique Martin; SANTOS, César Augusto de Souza (org.). **Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade.** Joaçaba: Editora Unoesc, 2017. 330 p.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2022: **População por idade e sexo. Brasil, Grandes Regiões e sexo. Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação.** Pessoas idosas (60 anos ou mais de idade).

FERREIRA, João Vitor Gandra Soares; ESTEVES, Ana Paula. **Doença de alzheimer: os desafios do cuidado.** *Revista de Medicina de Família e Saúde Mental*, v. 2, n. 1, 2020. IZQUIERDO, Ivan et al. **Envelhecimento, memória e doença de Alzheimer.** EdiPUCRS, 2015.

FERREIRA, Josélia Braz dos Santos. **Efeitos das intervenções psicomotoras no equilíbrio do idoso com déficit cognitivo leve: quase experimento.** 2014. 168 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Cuidado em Saúde) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2014. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/840>.

FERREIRA, T. et al. **Efeitos da psicomotricidade no tratamento de idosos com Alzheimer: uma revisão de literatura.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 13, p. 60-65, 2020. Disponível em: <https://www.rbggerontologia.com.br/ferreiraletal2020>. Acesso em: 09 mar. 2025.

FERREIRA, P. et al. **Benefícios da psicomotricidade para idosos com doenças neurodegenerativas.** *Revista Brasileira de Neurociências Aplicadas*, v. 15, p. 99-

107, 2019. Disponível em: <https://www.rbneuroaplicadas.com.br/ferreira2019>. Acesso em: 09 mar. 2025.

FERRETTI, Fátima. **Efeitos de um programa de exercícios na mobilidade, equilíbrio e cognição de idosos com doença de Alzheimer.** *Fisioterapia Brasil*, v. 15, n. 2, p. 129–134, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v15i2.325>.

KINGSTON, A. et al. **Demência e a influência do envelhecimento.** *Journal of Geriatrics*, v. 4, p. 98-104, 2018. Disponível em: <https://www.jgeriatric.com.br/kingston2018>. Acesso em: 09 mar. 2025.

LESSA, M. **Psicomotricidade e sua importância no desenvolvimento cognitivo e motor.** *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 22, p. 89-94, 2020. Disponível em: <https://www.revistaspsi.com.br/lessa2020>. Acesso em: 09 mar. 2025.

LIMA, A.; SANTOS, R. **A psicomotricidade e a neuroplasticidade em idosos com Alzheimer.** *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 8, p. 78-85, 2017. Disponível em: <https://www.revistasrbterapias.com.br/lima-santos2017>. Acesso em: 09 mar. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial sobre envelhecimento e saúde.** São Paulo: OMS, 2015.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso.** Motriz: Revista de Educação Física, v. 16, p. 1024-1032, 2010.

MENDES, C.; CARVALHO, L. **Psicomotricidade e saúde mental na terceira idade: um estudo de caso.** *Revista Brasileira de Psicologia e Saúde*, v. 18, p. 66-72, 2022. Disponível em: <https://www.rbpsicologiaesaude.com.br/mendesc2022>. Acesso em: 09 mar. 2025.

MENEZES, Alessandra Vieira; AGUIAR, Alessandra da Silva de; ALVES, Elysama Fernandes; QUADROS, Layse Biz de; BEZERRA, Poliana Penasso. **Efetividade de uma intervenção fisioterapêutica cognitivo-motora em idosos institucionalizados com comprometimento cognitivo leve e demência leve.** *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 11, p. 3459–3467, nov. 2016. DOI: 10.1590/1413-812320152111.17892015. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2016.v21n11/3459-3467/pt/>.

MORRIS, Jill K.; VIDONI, Eric D.; JOHNSON, David K. et al. **Exercício aeróbico para doença de Alzheimer: um ensaio piloto randomizado e controlado.** *PLOS ONE*, São Francisco, v. 12, n. 2, e0170547, 2017. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0170547>.

OLIVEIRA, T.; SANTOS, M. **Estimulação psicomotora e neuroplasticidade em idosos: uma revisão sistemática.** *Revista Brasileira de Neurociência Cognitiva*, v. 10, p. 35-41, 2020. Disponível em: <https://www.rbneurocognicao.com.br/oliveirasantos2020>. Acesso em: 09 mar. 2025.

PACHECO, Marília Helena Horácio; SOUSA, Luiza Araújo Amâncio. **Cuidados de enfermagem ao paciente portador da Doença de Alzheimer: Revisão integrativa.** *Scientia Generalis*, v. 5, n. 2, p. 400-417, 2024.

PASCHALIDIS PASCHALIDIS, Mayara et al. **Tendência de mortalidade por doença de Alzheimer no Brasil, 2000 a 2019.** *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 32, n. 2, p. e2022886, 2023.

PEREIRA, L. **A psicomotricidade no contexto educacional: uma abordagem inclusiva.** *Revista de Psicologia Educacional*, v. 9, p. 112-119, 2019. Disponível em: <https://www.revistaeducacional.com.br/pereira2019>. Acesso em: 09 mar. 2025.

PEREIRA, R.; LIMA, S. **A interdisciplinaridade da psicomotricidade no tratamento geriátrico.** *Revista Brasileira de Terapias Integrativas*, v. 7, p. 112-119, 2018. Disponível em: <https://www.rbterapias.com.br/pereiralima2018>. Acesso em: 09 mar. 2025.

RIBEIRO, Isadora C.; TEIXEIRA, Camila V. L.; RESENDE, Thiago J. R. de; et al. **Resistance training protects the hippocampus and precuneus against atrophy and benefits white matter integrity in older adults with mild cognitive impairment.** *GeroScience*, v. 47, n. 1, p. 1–15, 2025. DOI: 10.1007/s11357-024-01483-8.

ROSSATO, Luana Callegaro; CONTREIRA, Andressa Ribeiro; CORAZZA, Sara Teresinha. **Análise do tempo de reação e do estado cognitivo em idosas praticantes de atividades físicas.** *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 18, p. 54-59, 2011. SANTOS, SUSANA Maria Garcia Ribeiro. **Aptidão Física e Medo de Cair. Um Estudo em Idosos Institucionalizados.** 2020. Dissertação de Mestrado. Instituto Politecnico de Braganca (Portugal).

ROSSATO, L. et al. **O impacto da neuroplasticidade na doença de Alzheimer.** *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 5, p. 112-118, 2011. Disponível em: <https://www.revistasrbterapias.com.br/artigo>. Acesso em: 09 mar. 2025.

SANTIAGO, Ana Maria; SOUZA, Edilma de; MALDONADO, Aline; RODRIGUES, Maraisa; LEME, José Alexandre Curiacos de Almeida. **Efeitos da participação em programa de atividade física para pessoas com a doença de Alzheimer.** *Fisioterapia Brasil*, v. 17, n. 3, p. 261–268, maio/jun. 2016. DOI: 10.33233/fb.v17i3.486.

SILVA, A. **Psicomotricidade: uma abordagem terapêutica para o tratamento de distúrbios emocionais em idosos.** *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 5, p. 30-35, 2020. Disponível em: <https://www.revistasrbterapias.com.br/silva2020>. Acesso em: 09 mar. 2025.

SILVA, F. et al. **O impacto da psicomotricidade na qualidade de vida de idosos e seus cuidadores.** *Revista Brasileira de Gerontologia Aplicada*, v. 22, p. 77-85, 2021. Disponível em: <https://www.rbgerontologia.com.br/silvaetal2021>. Acesso em: 09 mar. 2025.

SILVA, T.; FERREIRA, M. **Psicomotricidade no tratamento de Alzheimer: benefícios cognitivos e emocionais.** *Revista de Psicologia e Saúde do Idoso*, v. 8, p. 30-35, 2020. Disponível em: <https://www.revistaspsi-saudeidoso.com.br/silvaferreira2020>. Acesso em: 09 mar. 2025.

SIMON, Kellen Ugioni. **Efeitos do exercício físico de baixa intensidade sobre parâmetros de estresse oxidativo em soro de idosos com doença de Alzheimer.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2019. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/44247>.

SOLIS, Marina Yazigi. **Nutrição e exercício no envelhecimento e nas doenças crônicas.** Editora Senac São Paulo, 2021.

SOLIS, P. **Envelhecimento e doenças neurodegenerativas: a prevalência da Doença de Alzheimer na terceira idade.** *Revista Brasileira de Geriatria*, v. 13, p. 56-62, 2021. Disponível em: <https://www.rbg.com.br/solis2021>. Acesso em: 09 mar. 2025.

SOUZA, C. et al. **Psicomotricidade e envelhecimento: uma abordagem complementar ao tratamento médico.** *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 14, p. 53-60, 2020. Disponível em: <https://www.rbcinciashumanas.com.br/souzaetal2020>. Acesso em: 09 mar. 2025.

SOUZA, F. **A psicomotricidade e as funções executivas: um estudo de casos.** *Revista Brasileira de Psicologia e Neurociências*, v. 7, p. 47-53, 2018. Disponível em: <https://www.rbpsicologiaen.com.br/souza2018>. Acesso em: 09 mar. 2025.

VARELA, Karine Lopes; PEIXOTO, Maristela Cassia de Oliveira. **Humanização no cuidado ao idoso com Alzheimer.** ANAIS DA MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO CESUCA-ISSN 2317-5915, n. 13, p. 260-260, 2019.