

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

CARLOS HENRIQUE MANOEL DE FREITAS
JOSAFÁ ALMEIDA RAMOS DA SILVA
MATHEUS LEANDRO LIMA DO NASCIMENTO

**A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA
IDOSOS COM ALZHEIMER**

RECIFE/2022

CARLOS HENRIQUE MANOEL DE FREITAS
JOSAFÁ ALMEIDA RAMOS DA SILVA
MATHEUS LEANDRO LIMA DO NASCIMENTO

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS COM ALZHEIMER

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

Professor Orientador: Me. Edilson Laurentino dos Santos

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

F866i Freitas, Carlos Henrique Manoel de
A importância do exercício físico para idosos com Alzheimer. / Carlos
Henrique Manoel de Freitas, Josafá Almeida Ramos da Silva, Matheus
Leandro Lima do Nascimento. Recife: O Autor, 2022.
51 p.
Orientador(a): Prof. Me. Edilson Laurentino dos Santos.
Trabalho De Conclusão De Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física, 2022.
Inclui Referências.
1. Doença de Alzheimer. 2. Exercício Físico. 3. Idosos. I. Silva, Josafá
Almeida Ramos da. II. Nascimento, Matheus Leandro Lima do. III. Centro
Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

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

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
2. REFERENCIAL TEÓRICO	09
2.1 ALZHEIMER	10
2.1.1 Tratamento Farmacológico e Não Farmacológico	12
2.2 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DA TERCEIRA IDADE	12
2.3 A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO	16
2.4 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR PARA O PORTADOR DE ALZHEIMER	22
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	25
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	26
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
6. REFERÊNCIAS	48

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS COM ALZHEIMER

Carlos Henrique Manoel de Freitas

Josafá Almeida Ramos da Silva

Matheus Leandro Lima do Nascimento

Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos

Resumo: O exercício físico tem papel fundamental na vida das pessoas. Logo, torna-se um ótimo aliado para pessoas que sofrem não somente de doenças físicas, mas, de doenças neurodegenerativas. A partir disso, foi observado que diversos estudos apontam que essa prática se torna eficiente para pessoas que sofrem de demências, incluindo a doença de Alzheimer (DA). Ainda hoje, essa prática não se tornou relevante para indivíduos que sofrem desse problema neural, que utilizaram somente caminhos farmacológicos. Desse modo, visando mudar esse olhar, este trabalho teve como objetivo mostrar que a prática do exercício físico contribui não somente numa redução dos danos causados pela mesma, mas também como um dos principais meios preventivos não farmacológicos. Alguns estudos foram utilizados para mostrar as conclusões e resultados que levam a compreensão de que a prática de exercícios físicos na vida de idosos, podem colaborar para uma melhor qualidade de vida e retrocesso dos efeitos devastadores da doença. O que impõe a constatação de que a prática regular de exercícios para idosos com Alzheimer, pode sim trazer inúmeros benefícios à sua vida e saúde.

Palavras-chave: Doença de Alzheimer; Exercício Físico; Idosos.

1 INTRODUÇÃO

No Brasil contemporâneo, todos os caminhos mostram a evidência a eficácia sobre a importância da prática de exercícios físicos regulares para toda a população em um contexto geral. Não é novidade sobre os inúmeros ganhos, fisiológicos e psicológicos, que a prática regular de atividade física trás para a vida do ser humano. Levando em consideração a terceira idade essa perspectiva deve ser ainda mais frisada e freqüente. Pois, nesse estágio da vida, com percas desde os tecidos, que se tornam menos flexíveis, fluidos e harmônicos, até a perda de força e estrutura de nossos músculos e ossos. A prática do exercício físico estará auxiliando na retomada desses aspectos e gerando inúmeros resultados para a vida do idoso (CARVALHO, 2021).

Com o passar do tempo, o envelhecimento populacional no Brasil se torna mais evidente. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), pessoas com 60 anos ou mais obteve um salto de 11,3% para 14,7% da população brasileira. Devido a este número crescente de idosos, passando de 22,3 milhões para 31,2 milhões, crescendo 39,8% segundos seus dados recentes. Há uma preocupação, pois várias doenças estão relacionadas a esta faixa etária, principalmente doenças neurodegenerativas e uma das mais preocupantes, é a doença de Alzheimer (DA) (CARVALHO, 2021).

No Brasil, aproximadamente 1,6% dos idosos acima dos 65 anos apresentam diagnóstico de algum tipo de demência. Nesta linha, a (DA), é elencada como um problema crescente, pois em países com alta expectativa de vida resce também o número de casos de pessoas com essa patologia. As demências ganham essa nomenclatura porque prejudicam consideravelmente a memória, comprometendo as funções cognitivas e provocando a perda funcional, debilitando a prática de atividades da vida diária, como desconhecer alguns familiares e lugares que fazem parte do seu dia a dia (BORGES-MACHADO, 2021).

A doença de Alzheimer é degenerativa, caracterizada pela perda neural avançada, significando uma perda progressiva da memória e declínio cognitivo em adultos. As doenças neurodegenerativas são desenvolvidas com uma grande facilidade na fase do envelhecimento, dessa forma envelhecer com um estilo de vida ativo é fundamental (BORGES-MACHADO, 2021).

O Objetivo geral deste estudo será analisar, como à prática de exercícios físicos que podem também ser alinhadas com formas farmacológicas de tratamento, levam à melhor qualidade de vida de idosos diagnosticados com a doença de Alzheimer. Tendo vista, que em um caminho não farmacológico, os exercícios físicos são um dos principais aliados no tratamento e também na prevenção da doença. Muitos estudos revelam que a sua prática regular, tem uma grande atribuição nas funções cognitivas, na redução dos distúrbios, na função motora e na interação dos idosos com seus cuidadores.

Assim, com a prática regular de atividade física, idosos com Alzheimer que fazem o treinamento, acabam desenvolvendo diversos benefícios no equilíbrio, nas funções cognitivas em relação aos pacientes que não participaram, comprovando que a prática é sim uma alternativa não farmacológica para redução dos danos causados

pela doença. Portanto, uma menor prevalência e incidência sobre a doença de Alzheimer e menor declínio cognitivo sobre indivíduos ativos e que praticam atividades físicas regularmente (AISEN, 2017).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

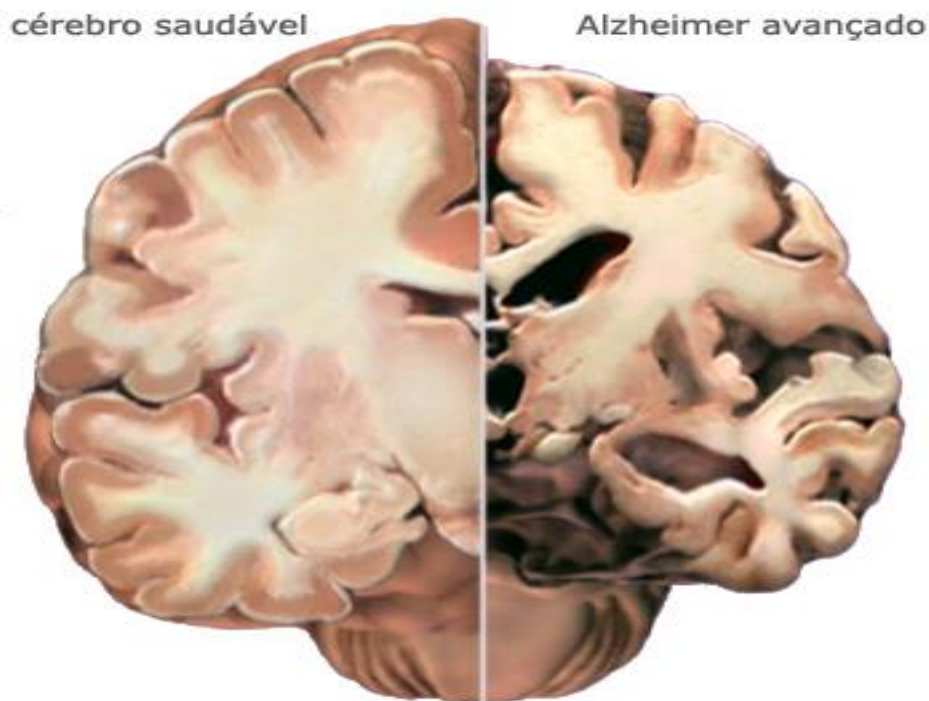
Neste capítulo serão abordadas questões que levam a compreensão sobre o Alzheimer e as questões fisiológicas da patologia, além da compreensão de forma aprofundada quanto a efetivação da prática de exercício físico e os benefícios agregados a este. Logo, para que através da teoria coletada, em diversos estudos científicos, todo âmbito da saúde possa vir a ter mais conhecimento a cerca desta temática, que vem sendo muito discutida pela mídia e pelas canais de informação, que precisam estar sempre aptas e atualizadas quanto ao conhecimento, levando em consideração sempre a prevenção de vidas e promoção a saúde.

2.1 ALZHEIMER

De acordo com Carvalho (2021), a doença de Alzheimer foi caracterizada pelo Alois Alzheimer no ano de 1907, que foi um neuropatologista alemão que indenficou a doença com vários distúrbios ligados a cognição e também a falta de memória progressiva, tornando a doença como algo que não poderia ser revertida.

A DA (Doença de Alzheimer) é um dos problemas muito constante quando o assunto está relacionado ao envelhecimento, um de seus principais sinais é o início de uma deficiência na memória, como chamamos de perda na memória recente, outros sinais também podem ser observados, a falta de atenção são muito comuns de se observar em pacientes com a doença, pois os indivíduos passam por diversos estágios emocionais (ALMEIDA, 2015).

Portanto (ALMEIDA, *et al*, 2015) afirma que “A doença de Alzheimer (DA), o tipo mais comum da demência, não é de forma alguma uma conseqüência inevitável do envelhecimento. Vários fatores e estilo de vida podem aumentar ou reduzir o risco de um indivíduo desenvolver DA”.



Fonte : Copyright 2022 Alzheimer's Association

Como mostra a imagem acima, esta doença é capaz de degenerar gradativamente o cérebro em cada parte. Para explicar o que acontece nesse órgão, há um estudo de Azevedo, *et al* (2012) que mostra que “Na DA, a região cerebral inicialmente lesada é a formação hipocampal; hipocampo, subículo e córtex entorrinal; responsável principalmente pela memória. A deterioração da formação hipocampal em estágios avançados da DA chega a 60%”. Esta alteração faz com que haja regresso em diferentes funções do cérebro como ainda mostra Carvalho (2021), “As áreas corticais associativas são afetadas posteriormente, com alterações na linguagem, função executiva, habilidades visuoespaciais e no comportamento social”.

O Alzheimer é uma das principais causas de morte em países desenvolvidos, perdendo apenas para o câncer e doenças cardiovasculares, de acordo com (BS FERREIRA, 2022). Ao se falarem Alzheimer é importante frisar que esta doença está diretamente ligada à uma condição bastante frequente entre os idosos, a qual caracteriza-se como um dos casos de demência primária. A do tipo secundária, são provenientes de doenças psiquiátricas como a depressão e delirium. Estas, são acompanhadas de outras comorbidades que devem ser analisadas por exames neurológicos laboratoriais específicos. Essa classificação é realizada após avaliar os

distúrbios de memória que estejam prejudicando o raciocínio lógico, a orientação espacial e aspectos de afetividade, linguagem, habilidades construtivas, capacidade de aprendizagem, funções cognitivas, pensamento abstrato e julgamento. Contudo, estudos apontam vários critérios, para que seja de fato relacionado ao Alzheimer (CORREIA, 2014).

Trata-se de uma doença com prejuízo de memória gradual e progressivo. Pessoas com essa patologia são mais vigorosas ao realizarem testes de memória, porém, respondem incorretamente às perguntas demonstrando confusão mental. Diferentemente de quem tem depressão, pois nesse caso, a pessoa não demonstra interesse em responder. Existem testes que são realizados com uma metodologia simples, como solicitar nomes de animais, lugares ou frutas em um minuto com a quantidade de 15 nomes recolhidos para um diagnóstico ser considerado bom (CORREIA, 2014).

De acordo como Costa (2021), a doença de Alzheimer é um dos maiores desafios doséculoXXI:

As doenças crônicas,que frequentemente acometem idosos,contribuem para maior incapacidade e mortalidade. Associadas muitas vezes a essas doenças, as demências decorrem de atores e enfermidades pré-existentes e geralmente têm curso lento, afetando o sujeito acometido de várias formas: moral, comportamental ou intelectual. A doença de Alzheimer é a principal causa de demência e um dos maiores desafios em saúde do século XXI. Devido a sua evolução, o enfermo pode sentir incapaz de tomar decisões, o que o torna vulnerável. Trata-se de doença irreversível e progressiva, e os últimos anos do paciente são marcados por perda grave e persistente de funcionalidade.

O Alzheimer tem sido motivo de várias pesquisas em todo o mundo e apesar de muitas descobertas a respeito do funcionamento cerebral e da memória, a cura ainda não foi encontrada. Segundo estudos, os casos da doença estão presentes em sua maioria nas mulheres com idade igual ou superior a 65 anos. Não descartando hipóteses de Alzheimer precoce com faixas etárias abaixo da mencionada. A demência do tipo Alzheimer chega a uma porcentagem de 60% ou 70% dos casos observados. É uma doença que compromete não só a memória, ela é agressiva e dificulta as habilidades manuais, funções executivas e até mesmo a comunicação do indivíduo com seusfamiliares e cuidadores (MARTELLI, 2013).

2.1.1 TRATAMENTO FARMACOLÓGICO E NÃO FARMACOLÓGICO

O uso de medicamentos nem sempre são os mais indicados, tudo tem que ser bem avaliado. Há casos leves que devem ser evitados e os mais severos com doses baixas e aumentando gradativamente quando necessário. Existem terapias não farmacológicas que mostram benefícios junto a trabalhos multidisciplinares em busca de trazer benefícios não só para os pacientes, como também para os cuidadores e familiares que estão sobrecarregados com os cuidados diários. Dentre as terapias, pode-se aplicar a aromaterapia, exercícios físicos, musicoterapia, animais de estimação e massagens como meios de diminuir os efeitos advindos da demência e aumentando o bem-estar (COSTA, 2021).

2.2 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DA TERCEIRA IDADE

O envelhecimento é um processo natural, que ocorrerá para cada indivíduo ao longo da sua vida, o ritmo desse processo varia para cada pessoa em ritmos diferentes. Geralmente está relacionado a mudanças fisiológicas, psicológicas e motoras, afetando o desempenho em diversas atividades ao cotidiano, por consequência do envelhecimento (MATOS, 2022).

“O envelhecimento é sem dúvidas, um processo biológico cujas alterações determinam mudanças estruturais no corpo, em decorrência, modificam suas funções” (OKUMA, 2012). “O envelhecimento não é velho. Ele é um processo individual, que se no tempo, começa com o nascimento e acaba com a morte do indivíduo” (MP HELENA, p. 12, 2014). “Ser idoso é conviver com mudanças físicas, mentais e espirituais; mudanças essas impossíveis de disfarçar. O envelhecimento depende naturalmente do passar do tempo,mas o ritmo desse processo pode ser determinado por cada um.”

“O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo com modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que podem determinar a perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente.” (CARVALHO, p. 25, 2021).

"À medida que envelhecemos ocorrem algumas alterações em diferentes áreas da nossa cognição e de nosso comportamento, e estas alterações ocorrem seguindo uma ordem temporal. Por exemplo, é esperado que ocorram, primeiro, alterações em tarefas viso-espaciais e viso-construtivas do que em tarefas verbais" (MATOS, 2022).

O que sabemos atualmente sobre esse processo de envelhecimento que decorre da vida humana, é que vem havendo um crescimento abrupto na sociedade. Além disso, muito se é discutido sobre tal processo que todos um dia irão passar e como trazer válvulas que proporcionem uma melhor sensação e qualidade de vida nesta fase. Os estudos envolvendo Saúde e Envelhecimento vem sendo muito recorrentes em pesquisas nos dias atuais, para que dessa maneira a inserção do exercício físico e sua prática regular possam gerar uma capacidade funcional no idoso e melhorando sua qualidade de vida (MARTELLI, 2013).

O contexto atual no qual estão inseridos os idosos vem passando por mudanças extremas. A busca pela qualidade de vida da pessoa idosa precisa ser colocada em primeiro lugar, pois a maior parte do que sabemos vem dos idosos. O que precisamos saber é como prevenir doenças e demais problemas relacionados a este processo na vida do indivíduo (MARTELLI, 2013).

De acordo com o Correia (2014) As pessoas remetem muito a esse processo de envelhecimento, denominando-o como "terceira idade" e até mesmo "quarta idade". No entanto, é preciso deixar claro que esse processo é presente na vida de todo ser vivo. Além disso, não é caracterizado por um estado, mas sim como uma degradação progressiva e diferencial. Os aspectos relacionados ao processo de envelhecimento são naturais, encaminhando o indivíduo até a morte do organismo. Entretanto, BS Ferreira (2022) cita que esse estado percorrido desde o nascimento, é tão importante quanto qualquer outro processo que o ser humano precise passar. A vida quando chegada na terceira idade se torna ainda mais importante, não apenas para si, mas para parte da civilização. O processo de envelhecimento ele tanto envolve questões físicas quanto mentais e espirituais que ajudaram ao caminho de um novo sistema.

Segundo Martelli (2013), o envelhecer é então, não somente um "momento" na vida de um indivíduo, mas, um "processo" extremamente complexo, que tem implicações tanto para a pessoa que vivencia, como para a sociedade que o assiste, suporta ou promove (MENEZES, 2018).

Tal processo pode ser determinante para a qualidade de vida do idoso. O envelhecimento não é a fase mais ativa ou fácil da vida do indivíduo. Mas com certeza é a fase que ele necessariamente precisa aprender a lidar com as adversidades e saber gerir melhor todos os seus conhecimentos, sentimentos e também as questões voltadas para seu organismo, o que fará com que o mesmo possa ter uma melhor relação com si própria no desenvolvimento desse processo (MENEZES, 2018).

De acordo com o senso realizado e divulgado no site do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2010) “são consideradas pessoas idosas aquelas que possuem 60 anos de idade ou mais”. O crescimento da população idosa muito se é voltado também a possibilidade que a ciência vem desenvolvendo ao longo dos anos, pois com os avanços tecnológicos e de pesquisas científicas sobre a temática, vem havendo a compreensão que os idosos eles precisam passar por um processo de envelhecimento mais saudável, que possibilite a prática de exercícios físicos regulares, assim também como atividades de lazer. Pois essas atividades elas possibilitam para todo indivíduo uma melhor expectativa no viver, uma vida social, uma vida saudável, dentre outros fatores importantes (MENEZES, 2018).

Atualmente o saber viver, interfere muito no como será o processo de envelhecimento de cada indivíduo, o que se faz ao longo dos anos, os hábitos, a mentalidade, tudo isso contribui para um processo de envelhecimento mais saudável. A prática de exercícios físicos ela pode gerar um aumento desta possibilidade na vida do indivíduo. Pois quando se fala de envelhecer não se é muito remetido a sensações agradáveis, mas esse tipo de ideologia pode mudar, pois quando se busca estar em total ativação dos sistemas, a mentalidade sobre começa a ser alterada e isso acaba sendo agregado ao processo que possibilita sim, dias melhores, mais ativos, saudáveis e com uma alta capacidade de criatividade nesse processo de constante desenvolvimento e evolução chamado vida (PEDROSO, 2018).

Para a autor Pedroso (p. 23; 2018)

Pessoas idosas que não são adeptas aos exercícios físicos estão mais vulneráveis aos acidentes do dia a dia. Pelo fato de não ter mais o equilíbrio necessário, a força não corresponder às necessidades, a resistência não permite que se execute qualquer movimento acima da sua condição. Sendo assim, se eleva o risco de uma queda ao tomar banho ou ao caminhar em algum piso irregular.

Todo cuidado é necessário nesta fase. A busca por auxílio de profissionais, medicamentos, suplementação, alimentação saudável, esse conjunto de alternativas pode levar ao idoso uma melhor relação consigo e também com a vivência de seu processo. O fato é que muitos são levados forçadamente a procurar tais práticas, sendo que é necessária a criação psíquica de novas alternativas que possibilitem passar pelo processo de envelhecimento de maneira muito mais benéfica (SANTIAGO, 2019).

“O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente. Sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais” (SANTIAGO, p. 43, 2019).

Todavia, não é permitido que se considere o processo de envelhecimento baseado apenas no cronológico, mas sim, que sejam considerados as condições funcionais, físicas, mentais e de saúde. Cada processo de envelhecimento é caracterizado como individual, verificando que se podem observar diferentes condições biológicas em indivíduos situados na mesma faixa cronológica de idade. Observar esses aspectos é altamente importante para o seu desenvolvimento no cotidiano e questões pessoais de saúde (ROCHA, 2019).

Nesse sentido, o autor interpreta que a velhice ela pode ser considerada como o início de uma nova vida. Estão atribuídas a velhice aspectos físicos, psicológicos, sócias e debilitantes, dos quais pode ser desenvolvido a diminuição da capacidade funcional, trabalho e resistência, além de, aparecimento da solidão, calvície, perda dos papéis sociais, prejuízos psicológicos, motores e afetivos (ROCHA, 2019).

Esse processo trás consigo fatores que são irreversíveis. Ou seja, na maior parte dos casos é impossível evitá-los, fazem parte da condição humana. Porém com o desenvolvimento e a busca da vida mais saudável a diminuição de índices e determinantes como essas podem ser reduzidas a quase nada, mantendo o que se almeja para os dias atuais (OKUMA, 2012).

O autor Menezes (2018) o processo de envelhecimento também é caracterizado mediante as idades do processo. A priori, sabe-se que o indivíduo ele é denominado como idoso a partir dos 60 anos de vida. Por outro lado, existem fatores que levam a esse saber, tais quais as idades Cronológica que deriva da idade calendária, através da data de nascimento, existem também a idade biológica, que é

reconhecida por condições tecidulares, valores normativos e a idade psicológica, através das experiências de vida, maturidade e etc; e por fim, a idade social, de acordo com a sociedade que dita a variedade de cada indivíduo sendo ele jovem a velho.

Nesse contexto é importante frisar que a pessoa pode ter 80 anos mas ter mentalidade de 30 e ter dias muito mais felizes e saudáveis, ativos e por ai vai. Já existem idosos que podem ter 60 anos ou menos e se sentirem deprimidos, ficarem ainda mais velhos por sua idade de vida que eles próprios se preenchem (OKUMA, 2012).

A capacidade de discernir o que pode ser fator chave pra qualidade de vida humana é um fator primordial para adquirir essa qualidade de vida. Saber o que de fato importa é muito importante para o cotidiano nos dias atuais. O processo de envelhecimento ele pode ser muito árduo ou muito gostoso de viver, cabe a pessoa individualmente definir isso (OKUMA, 2012).

São muitos fatores que levam a esse processo de envelhecimento, muitos autores falam diversas coisas, mas o que realmente caracteriza o processo é o espírito de cada indivíduo. Todavia, esse mesmo espírito pode levar o indivíduo a busca pela qualidade de vida ou não, exercícios, alimentação, idas constantes ao médico, remédios naturais, academia, lazer, ou deixar que os anos passem e que o processo chegue ao fim sem não persistir (ROCHA, 2019).

O envelhecimento ele vai acontecer de qualquer forma, são privilegiados aqueles que passam por esse processo. Tudo o que temos no mundo passará por esse processo, sendo ser vivo, porém, o ser humano é o único que tem o poder de fazer as coisas de forma a melhorar sua qualidade de vida. E é por esse motivo que iremos identificar como a atividade física pode ser um fator relevante em um melhor estilo de vida para o idoso (ROCHA, 2019).

2.3 A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Furmann *et al.* (2022) Conceitua exercício físico como uma subcategoria da atividade física, onde os dois estão ligados a movimentos do corpo, mas não seriam sinônimos. Pois o exercício é definido por movimentos planejados, estruturados e repetitivos, na intenção de cumprir objetivos que foram traçados para cada indivíduo.

O exercício físico feito de forma regular durante a semana, podem gerar inúmeras contribuições para cada indivíduo que pratica, deixando seu dia mais produtivo e evitando o desenvolvimento de doenças, de acordo com a Revista Brasileira de Medicina do Esporte de 1997.

Gomes *et al.* (2017) fala que o exercício físico é tão importante, que se os idosos desposassem desse estilo de vida mais ativo, iria ocorrer uma demora bastante significativa na dependência e vulnerabilidade

De acordo com Gomes (2017) A prática sistematizada do exercício físico, traz inúmeros benefícios, tanto em uma escala física assim como mental do ser humano, melhorando os aspectos relacionados a memória e aprendizagem.

O resultado decorrente do exercício físico na vida do idoso é muito satisfatório. Essa prática pode não ser considerada como farmacológica, mas gera no indivíduo ajustes orgânicos, naturais e patológicos, relacionados principalmente as modificações morfológico, fisiológico, psicológico e social.

De acordo com Costa (2021) o exercício físico está tão atrelado a melhoria na vida do indivíduo, que além desses fatores ele pode proporcionar a busca por novas formas de viver. A prática regular além de controlar taxas, deficiências e problemas no cotidiano do idoso, também possa ajudá-lo a superar qualquer problema em seu cotidiano (GOMES, 2017).

Nesse sentido, É importante que haja incentivo constante para que o idoso vire adepto a prática de exercício. Pesquisas indicam o quão importante essa forma de viver pode melhorar e manter uma vida mais ativa. A prática atua diretamente na prevenção de doenças decorrentes da velhice. A prática regular trará uma vida melhor ao idoso (GOMES, 2017).

O dia-a-dia do idoso que pratica exercício físico é completamente diferente daquele que é considerado como sedentário. Os fatores que levam a qualidade de vida, muitos deles são decorrentes desta prática (GOMES, 2017).

O que garante a qualidade de vida são os hábitos saudáveis que o indivíduo possui. Hábitos diários que envolvem exercício físico, alimentação equilibrada e outros. Com a criação dos hábitos, principalmente da prática de exercícios irá possibilitar a prevenção de doenças debilitantes como osteoporose, diabetes, hipertensão arterial e problemas cardiovasculares (GROPPO, 2022).

Os hábitos são fundamentais, principalmente no que condiz a prática de exercício físico. A regularidade na busca pelo exercício é o que trará a efetivação de todos os benefícios advindos da prática regular. Por este motivo, o idoso ele precisa adquirir a motivação diária na busca por sua qualidade de vida e bem-estar, o que irão possibilitar diversas possibilidades ao seu ser (GROPPO, 2022).

Para Gomes (p; 232; 2017) “Cinco fatores são recomendados para o idoso ter saúde: vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação. Se algum desses fatores estiver deficiente a qualidade de vida do idoso estará comprometida.”

Tais fatores contribuem para o conjunto de possibilidades que levam a uma qualidade de vida. A prática de exercício físico ela é a chave para o desenvolvimento desses fatores na vida do idoso. Com a criação desse hábito as possibilidades de desenvolvimento são inúmeras. (GROPPO, 2022).

Mesmo diante da possibilidade de melhora na sua vida, para Rocha (2019) a velhice trás consigo algumas dificuldades, a busca pela atividade física diariamente, muitas vezes não condiz com a realidade do sujeito. Mediante isso podem surgir problemas físicos, falta de relacionamento social, déficits de autonomia, e prejuízos à sua saúde mental.

É importante trazer este fator devido a realidade que muitos brasileiros, considerados idosos tem em seu cotidiano. Mas, quando se cria o hábito, quando se podem obter a auto motivação de buscar melhorar a si mesmos, todo esse contexto no qual está inserido pode ser transformado. O exercício físico feito regularmente, agregado a uma alimentação adequada e de qualidade, pode definir o futuro do idoso, a começar pelo controle de doenças específicas do processo a qual está passando: coronarianas, articulares, a hipertensão arterial, osteoporose, obesidade, dentre outras (SERRANO-POZO, 2019).

A atividade física é benéfica ao organismo e melhora a qualidade de vida do idoso. Sua prática releva muito mais do que a teoria encontrada. As possibilidades adquiridas por ela são transformadoras e mediadoras de muitas outras alternativas para o fisiológico, psicológico e social do indivíduo que a pratica. Já não é mais discutido quantos benefícios a prática de exercícios físicos pode trazer para o idoso. Sejam saudáveis ou com patologia. O que precisa ficar claro é a forma de como motivar e orientar essa pessoa a fazer de forma correta esses exercícios. para que

não ocorram efeitos deletérios em detrimento de esforço acima da capacidade de cada idoso (SERRANO-POZO, 2019).

No passado, muitos educadores físicos passavam mais exercícios aeróbicos pois traziam bons resultados para o sistema cardiovascular e controle das doenças relacionadas a tal. No entanto esqueciam que também existiam outras formas de gerar benefícios para o idoso. Atualmente, com o avanço das pesquisas, existe a prática que envolve a força e flexibilidade, pois com isso fornece melhora a manutenção da capacidade funcional e autonomia do idoso no seu dia-a-dia. A inovação que vem possibilitando novas práticas, pesquisas e formas de atuar profissionalmente com idosos, permite que haja essa visão do saber sobre o que de fato é melhor para a prática saudável de atividade física na vida do idoso (SILVA, 2019).

Entretanto, não é retirada o benefício que a atividade aeróbica pode trazer a vida do idoso, avaliada pelo incremento do MET, VO₂ máx e tempo alcançado no TE. Mas é preciso ficar atento quando a prática esta relacionada a idosos que não tem o hábito, aqueles considerados mais sedentários pois podem apresentar alterações muito mais evidentes no consumo de oxigênio, em consequência do condicionamento, do que aqueles que já possuem o hábito de praticar exercício físico, isso pode ser explicado pelo fato de os sedentários partirem de níveis bem inferiores de VO₂ máximo (SILVA, 2019).

Existe uma diferença na prática regular de exercício físicos de idosos que já criaram o hábito e aqueles que ainda não criaram. O tipo de treino que deve ser inserido na vida desses sujeitos deve ser feito de acordo com a sua capacidade física, o que pode agregar a sua forma de praticar e também nas alterações de seu organismo quando pratica a atividade física (SILVA, 2019).

As mudanças no bem-estar e na disposição geral, a melhoria na aptidão física e no desempenho das atividades da vida diária, as sensações corporais agradáveis, uma maior disposição, a alteração de quadros de doenças com supressão ou diminuição do uso de medicamentos, o resgate da condição de eficiência, independência e autonomia, levando os idosos a serem novamente ativos e abertos para o mundo, devolvendo-lhes uma das possibilidades do ser, que é a motilidade primordial que predispõe à ação são benefícios advindos da prática de atividade física regular na vida do idoso. Reconhecer que a prática de atividade física pode influenciar no bem-estar, disposição geral e também melhorar a aptidão física do

indivíduo é fator crucial para sua prática. Além disso, a vida começa a mudar, doenças podem ser controladas e diminuídas, já não é necessário tantos medicamentos, existe um resgate da condição de eficiência, independência e autonomia, que possibilitam o idoso a viver de maneira mais livre e melhor, são fatores primordiais da prática do exercício físico (SERENIKI, 2008 apud SANTIAGO 2019).

No mais, as condições de saúde necessárias para a prática precisam estar em acordo com a possibilidade adquirida. A promoção a saúde pode ajudar no encontro desses aspectos para que o idoso, ao longo dos dias possa estar apto a prática regular de exercício físico diariamente (GROPPO, 2022).

Atualmente, observa-se que com a realização de palestras educativas sobre a promoção a saúde do indivíduo idoso, poderá abrir uma perspectiva positiva no que condiz a realização da prática diária de atividades físicas por parte do mesmo. Palestras, Workshops, Televisão e até mesmo lives em plataformas digitais vem mostrando a relevância da prática dos exercícios físicos na vida das pessoas.

Por este motivo o Rocha (2019), tão relevante, que é o cuidado da saúde, existem programas sociais que fazem com que essa ideia chegue na vida do idoso. Entretanto, quando o mesmo não consegue acessar este conhecimento, nos próprios meios sociais, PSF, Praças públicas e até mesmo de porta em porta, tais informações são levadas a si, para que possa haver a conscientização sobre o assunto.

Com a criação do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB) em 2008, que possibilita a ampliação de serviços a saúde da família. É de conhecimento geral que com os projetos envolvendo Educadores Físicos, essa promoção possa chegar a diversos indivíduos de forma muito mais ampla, possibilitando a prática regular do exercício físico em questão, beneficiando a vida do mesmo (GROPPO, 2022).

Menezes (2018) Entende-se na buscas por atendimentos, focando nas necessidades, discutindo sobre cada caso individualmente, realizando atividades que possam promover a saúde em um contexto geral, assim são caracterizados os serviços que provém do (NASF), Os idosos precisam ser conduzidos de maneira a efetivar a prática, mas não como uma obrigação mas sim como um estilo de vida a ser conquistado diariamente.

Além disso, provém desse contexto, a criação de academias populares que podem motivar a prática de exercícios físicos feitos pelo idoso. Nesse viés, tendo

apoio governamental para que haja a devida manutenção e colaboração de profissionais que possam atuar da melhor forma possível nessa prática (ZHANG, 2021).

É muito freqüente encontrar ações que possibilitem a promoção a saúde e a busca de exercícios físicos, com a utilização das ferramentas corretas para captação do indivíduo que pode agregar ainda mais com sua presença nestes âmbitos. Por outro lado, Levando-se em consideração os aspectos abordados anteriormente, se faz importante a utilização não apenas dos meios sociais mas de outras maneiras para que sejam alcançados em maior escala (ZHANG, 2021).

Levando-se em consideração todos os aspectos abordados, é muito comum compreender também que a avaliação física é um fator de extrema relevância. No que condiz a prática da avaliação física para o idoso, existe a noção se a atuação está correta ou não. É comprovado cientificamente que a avaliação física, tenha a importância de avaliar, a flexibilidade, resistência, medição corporal, gordura, massa magra ou líquida (ZHANG, 2021).

A importância da balança de bioimpedância, também é importante de ser ressaltada, para que não haja erros graves na vida do indivíduo. É necessário ser em no máximo 10 horas em jejum, defecado e urinado.

Informações pro governo sobre a melhoria do publico da terceira idade com a pratica da atividade física na academia da cidade, normalmente sendo avaliados, e colhendo os indícios de redução de gorduras, aumento de flexibilidade, resistência, aumento da imunidade e com isso podendo reduzir medicamentos de hipertensão, insulina e corticóide. A avaliação física em determinadas áreas, serve para avaliar o governo compre menos remédios e estimule de forma ampla a saúde do Brasileiro (XAVIER, 2022).

Costa (p; 234, 2021) “A relevância está no estudo das atividades de lazer e na autopercepção de saúde dos idosos, relacionando o uso de medicamentos ou determinado problema de saúde e a interferência na condição de saúde dos mesmos.
“

Sobretudo, é importante o olhar mais atento na vida do indivíduo que está sendo inserido nesse contexto, para que haja um reforço maior sobre sua concepção da atenção à saúde. Ações diferenciadas precisam ser levadas em consideração para

que a pessoa idosa desenvolva sua autonomia, liberdade e bem-estar. (XAVIER, 2022).

A promoção a saúde do indivíduo idoso é um estudo que precisa ser cada vez mais aprofundado, não apenas para um melhor desenvolvimento na prática profissional, mas para um futuro social que está envolvido nesse contexto. A busca por soluções em diversas situações no qual a Educação Física está inserida, onde irá tratar com os idosos são as mais diversas possíveis e por esse motivo o estudo precisa avançar constantemente (SANTOS, 2019).

Portanto, a promoção a saúde é de alta relevância para o estudo e vida na terceira idade, através disso, será possível compreender de maneira ampla, clara e objetiva os benefícios da atividade física regular que são trazidos para a vida do idoso, em busca de um melhor estilo de vida nos dias atuais (SANTOS, 2019).

2.4 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR PARA O PORTADOR DE ALZHEIMER

É de fundamental importância que seja desenvolvida a busca do idoso pela qualidade de vida. A população idosa vem crescendo muito nos dias atuais e isso pode interferir no processo de qualidade de vida, por conta da constante busca midiática sobre. Assim, se faz importante entender que a atividade física se configura como importante processo diminuidor da degeneração que pode interferir negativamente no processo de envelhecimento do indivíduo, podendo prejudicar sua qualidade de vida (MATOS, 2022).

Todavia, com a criação deste hábito, os idosos poderão se sentir bem melhor e viver de maneira muito mais ativa e feliz. Bem como, praticar outras atividades que também serão de grande melhoria para sua vida, contribuindo para o contexto geral no qual está inserido (MATOS, 2022).

Percebe-se que com o passar dos anos as pessoas vão perdendo a capacidade, alterando toda a sua maneira de ser. Porém com a prática de atividades físicas regulares, respeitando cada indivíduo e sua biologia, acaba que com o desenvolvimento do processo de se exercitar, surge a possibilidade de prolongar a vida e todos os fatores benéficos a ela relacionados, essa prática tem relevância direta nas funções orgânicas do corpo que são desenvolvidas no idoso (FURMANN, 2022).

Não é novidade o quanto a atividade física ela pode revolucionar a vida, não apenas de idosos, mas de todas as pessoas. Para que haja a efetivação desses benefícios é importante a compreensão sobre todos os fatores que levam a essa melhora, estando aptos a praticar e viver o melhor que puderem, para adquirir estes benefícios em vida (FURMANN, 2022).

Logo, a prática de atividade física regular, pode prevenir a depressão, além de outras doenças psicológicas que prejudicam a vida das pessoas. Além disso, os resultados reforçam a importância do estilo de vida ativo, justamente para prevenção desses problemas de saúde mental em idosos, pois a atividade física consegue reduzir e atrasar os riscos de transtornos mentais (FURMANN, 2022).

São inúmeros os benefícios que podem ser adquiridos através da atividade física e para maior compreensão, o profissional de educação física deve estar sempre apto e em constante busca por conhecimento, sobre processo a ser desenvolvido com este para levá-lo a um bom rendimento no seu dia a dia. Assim a questão da atividade física regular, ela trás benefícios como/quais redução de colesterol, redução de açúcar no sangue, redução de artrites, inflamações, redução de consumo de medicamento farmacológico, aumento de hormônios como serotonina, endorfina, alguns hormônios do prazer e sensação de alegria e bem estar, melhoria da flexibilidade e oxigenação (SERRANO-POZO, 2019).

A partir dos 40 anos, quando a mulher começa a entrar em processo de envelhecimento, os hormônios reduzem e o volume de massa magra reduz também, podendo ocorrer, sintomas de trombose, artrite, parkson, doenças inflamatórias, devido o efeito desse processo. Todavia, com a prática regular de atividade física, junto a alimentação regrada, esses sintomas podem ser alterados (SERRANO-POZO, 2019).

Convém lembrar, para que o idoso possa adquirir todos os benefícios da prática, primeiramente existe uma avaliação psicológica e corporal, sendo a psicológica, aquela que busca saber o que o aluno quer os motivos por estar procurando a atividade física, já a avaliação física, reconhece o que precisa trabalhar em cima da patologia existente na vida daquele idoso que esta buscando sua melhora. Entretanto, sobre a aplicação de treino, deve ser específico para cada pessoa, sendo extremamente individual (SILVA, 2019).

Contudo, precisa ser feita uma pré adaptação, de início precisa destravar a musculatura do idoso, pois o processo de envelhecimento faz com que ele adquira pouca flexibilidade na musculatura. A flexibilidade e mobilidade do idoso, reduzem com a posição sentado. Por isso é preciso fazer o exercício de senta e levanta, para ganhar resistência na musculatura, gradativamente (SILVA, 2019).

Com o acompanhamento o idoso acaba reduzindo de maneira absurda, seu consumo de insulina, não consome remédio pra hipertensão. Existem dois tipos de veia hepatica e sistêmica, quando a pressão esta alta é por que a veia se comprime, o coração trabalha muito mais forçado para esforçar o fluxo de sangue para a veia retraída, o remédio age, através do relaxamento das veias e artérias, para que haja a diminuição de pressão (XAVIER, 2022).

E a atividade física contribui para isso devido, o idoso manter o músculo cardíaco forte, não hipertrofiado, pois o hipertrofiado forma uma rigidez na musculatura. Já o fortalecimento da musculatura vem através da atividade física, e também da musculatura respiratória, por conta dos procedimentos da alveolar, que absorve as partículas de oxigênio, mandando pra corrente sanguínea, enviando pro corpo. Por isso a importância da prática de atividade física na vida do idoso, por que todos esses fatores são melhorados (XAVIER, 2022).

Atividade física precisa ser feita diariamente, pois gera um aumento de imunidade mais do que pessoas sedentárias. É gerada uma potencialização no idoso devido a prática atividade física, pois ajuda a estimular o aumento da sua saúde. Atividade física potencializa a redução da depressão, pois a influencia que a atividade física trás ao controle e redução da depressão também é um dos motivos a serem adquiridos com a pratica, pois estimular os hormônios da sensação de prazer, anulando a depressão (XAVIER, 2022).

Atualmente, o que vem acontecendo muito sobre essa questão de depressão, é a questão social do isolamento social, que tem comprovação científica que aumenta os níveis de depressão, televisões, rádios, revistas, redes sociais vêm sendo terras sem lei, passando inúmeras informações que prejudicam o sistema central do idoso. Ao longo prazo as evidencias sugerem que a atividade física seja transformado em estilo de vida para o idoso. Incluindo dieta, rotina, hábitos. Havendo a prevenção de doenças e controle de principais mortalidades, como doenças cardiovasculares e câncer. Ele faz a redução desses principais fatores. Aspectos sexuais, disposição

sexual, hormônio de testosterona, estrógeno também melhoram. A sua musculatura se desenvolve por completa (ZHANG, 2021).

Para Zhang (2021) “A atividade física para a terceira idade, irá contribuir para o prolongamento do tempo de vida, fazendo com que o idoso que estava em repouso, não permaneça sedentário, inerte, sendo uma pessoa em progresso.”

Mediante todos esses aspectos atribuídos graças à atividade física, a probabilidade do idoso viver mais e melhor é muito maior. Atualmente, mediante tantas ocorrências pela falta de saúde das pessoas, principalmente dos idosos faz com que o mesmo se sinta mais amado e a busca pela sua qualidade de vida é importantíssima para um cotidiano mais saudável.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo para identificar estudos que tratam da relação entre exercício físico e doença de Alzheimer (DA). Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos.

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dessa temática foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas (Google Acadêmico; SciELO; PubMed). Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “Exercise; Alzheimer Disease; Elderly” e os operados booleanos para interligação entre eles foram: “And”. Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2012 a 2022; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 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.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesta presente pesquisa foram incluídos 15 artigos recentes, mostrando assim, pesquisas relacionadas a exercício físico e sua interação com o funcionamento do cérebro envolvendo demências. Entretanto, estes poucos artigos mostraram diferenças significativas em idosos com DA, podendo estes estudos influenciarem mais pesquisadores à busca de que tipos de exercícios podem ser mais benéficos para se ter resultados mais amplos, já sabendo que o exercício físico traz um bom funcionamento do cérebro envolvendo diversos tipos de distúrbios e doenças neurodegenerativas.

Um estudo feito por Rocha *et al* (2019), comparou a capacidade cognitiva, nível de atividade física funcional, e foram separados grupos de idosos sem demência (30) e idosos com doença de Alzheimer na fase inicial (24) que utilizou de alguns instrumentos cognitivos para avaliar o processo de informação, questionário Baecke para quantificar o nível de atividade física, além de um podômetro. Concluiu-se que o grupo de idosos com DA, mostraram prejuízos relacionados a cognição, nível de atividade física e funcionais em comparação ao grupo de idosos sem demência, mostrando assim que idosos com a fase inicial da doença sofrem com maior declínio físico e cognitivo e que deve ser feita uma avaliação a longo prazo para se obter resultados de melhoria ou de declínio.

Costa TB, Azevedo PF, Marquezi ML, Aparecido JM, (2021), realizaram um estudo bem interessante no impacto do exercício físico no comportamento de idosas com Alzheimer residentes de uma instituição de longa permanência para idosos, onde se teve como método aplicar diariamente por 4 semanas para 9 idosas com DA, uma avaliação com questionários pessoais e um outro para análise de comportamento que avaliou perambulação, irritabilidade, apatia, insônia, tentativa de fuga, que tiveram por critério de exclusão, idosas com qualquer limitação a atividades físicas. Verificou-se que 88,89% das idosas institucionalizadas não possuíam companheiro, sendo que 77,78% eram viúvas e 11,11% eram solteiras e o restante 11,11% casadas e 100% dessas idosas tomavam algum tipo de medicamento e todas elas apresentaram um provável diagnóstico de Alzheimer. Resultou que nove dentre os medicamentos consumidos possuíam características para modulação comportamental e após quatro

semanas, 44,44% (n=4) das moradoras apresentaram diminuição das alterações comportamentais, para os períodos com exercício físico. Com isso concluiu que incluir exercícios físicos regulares para idosas em uma instituição de longa permanência para idosos reduz a curto prazo as alterações comportamentais nas idosas com DA.

Os artigos em questão mostram todos uma aplicação de diversos exercícios físicos e um destes é o treinamento resistido como mostra BS Ferreira *et al* (2022) que é um dos artigos mais recentes abordado pela correlação entre musculação e Alzheimer. Porém há muito ainda que precisa ser mostrado, para se chegar a uma conclusão eficaz sobre o treinamento resistido e seus benefícios para idosos com DA, o que faz com que se faça mais estudos que interessem autores a pesquisarem sobre o tema, já que como outros tipos de exercícios têm sua comprovação.

Uma das questões também é a relação entre os diferentes tipos de ambientes onde esses idosos estão alojados, como é o caso do estudo de Costa TB, Azevedo PF, Marquezi ML, Aparecido JM, (2021) que se utilizou de instituição para realizar esse tipo de pesquisa, onde há um agrupamento maior de idosos, em sua grande maioria com algum tipo de doença seja relacionada a DA ou não, que nessa faixa etária, a probabilidade é de grande escala que se sofra de alguma doença. Um dos fatores que influenciam nos resultados dessas pesquisas é como foi realizado as avaliações, visto que é a forma mais concreta de se obter comparações do antes e depois da inserção do exercício físico, como mostra no estudo de Pedrosa R. L. *et al* (2018) em que se utilizou um podômetro e questionários para conseguir a avaliação desses idosos.

O tema abordado ainda é pouco estudado no quesito de criar artigos que vão atrás de resultados, visto que grande parte são estudos de revisão bibliográfica para comparar como funciona a relação entre o exercício físico e o cérebro nos idosos, porém muitos demonstram apenas os benefícios que o mesmo tem para uma melhor saúde cognitiva, funcional e psicológica, mas não são feitos na prática com idosos que sofrem com demências, sendo assim os poucos artigos que são feitos na prática já se mostram relevante para se obter mais resultados futuramente através de novos estudos. Com isso o trabalho visou procurar estes poucos artigos na íntegra com recorte temporal de 2015 a 2022, onde já se têm alguns resultados importantes para levantamentos futuro, pois com o avanço da ciência e da modernidade, há diversas

comprovações que o exercício físico trazem benefícios, prevenções e até usado como remédio para muitas doenças e a DA é mais uma que já está em andamento.

TABELA 1 - Aumento dos casos de Alzheimer no Brasil de 2015 a 2020

2015	35%
2016	36,7%
2017	38,5%
2018	42%
2019	42,3%
2020	44%
2021	44,8%

Fonte: Costa (2021)

De acordo com o autor Pedro no ano de 2018, colocando em fundamentação o foco em trazer o objetivo de comparar a eficácia do exercício físico quando relacionados a idosos que tiverem alguma demência e aqueles que não tem, para de fato detectar o que havia melhorado ou não com a prática de exercício físico. Além disso, este estudo foi um estudo experimental, que teve como população investigada pessoas com cerca de 53 anos a 76 anos, a intervenção obtida foi através da inclusão de exercício físico, por 03 semanas, na vida de 40 idosos com demência, sendo estes 20 sem demência e 20 com algum tipo de demência, incluindo o Alzheimer e a partir disso, obteve-se o resultado de poder identificar a diferença entre os grupos, e entender a importância da prática para uma melhor saúde cognitiva.

A partir dos estudos analisados, BS Ferreira, no ano de 2022, teve como base poder saber quais os efeitos do treinamento de força na vida da pessoa idosa, que está sob algum processo de declínio cognitivo, para identificar como tratar essa causa maléfica na vida da pessoa. Trata-se então de um estudo experimental, cujo, seu foco é voltado para os idosos de 45 a 65 anos, que teve como intervenção identificar a

relevância do departamento de educação física para esses idosos, e os resultados alcançados voltaram para os benefícios voltado para a força por ter um acompanhamento do profissional de educação física.

Borges-Machado, F., Barros, D., Teixeira, L., Ribeiro, Ó., & Carvalho, J. em 2021, trouxeram uma abordagem incrível dos trazer a colaboração de ter como objetivo identificar a associação do exercício físico, na vida de idosos com DA, trazendo com isso, indicadores que reforcem a qualidade de vida da pessoa com a doença, melhorando sua aptidão física. Se trata então de um estudo transversal randomizado, que incluiu cerca de 115 participantes do sexo feminino, os resultados obtidos, foram relacionados a melhora na qualidade de vida das participantes no período de 12 meses ea redução dos índices de esquecimento e outras patologias que vem agregada com a doença.

Ao dar continuidade aos estudos, Aisen, P. S., Cummings, J., Jack, C. R., Jr, Morris, J. C., Sperling, R., Frölich, L., Jones, R. W., Dowsett, S. A., Matthews, B. R., Raskin, J., Scheltens, P., & Dubois, B. em 2017 tinham seu objetivo voltado para definir com seriedade todos os contextos ligados a DA e seus marcadores na atual sociedade contemporânea, e os impactos na esfera da saúde, tratando-se então de um estudo randomizado, com idosos de 65 anos acima, havendo a intervenção de trazer a importância da aplicação de marcadores para reconhecer os estágios clínicos da DA na vida das pessoas e concluir-se do resultado de que estes marcadores contribuem para uma melhor resolução na vida dos portadores de DA.

Serrano-Pozo, A., & Growdon, J. H. em 2019, trouzeram um super estudo voltado para a questão psicológica do DA e de pessoas com doença isquêmica cerebrovascular. O objetivo foi analisar estudos clínico-patológicos com base em uma determinada população, tratando-se assim, de um estudo randomizado, onde teve a colaboração de homens e mulheres com cerca de 65 anos, teve sua interveção voltada para a realização da mudança do estilo de vida vivido pelas pessoas, havendo uma dieta mediterrânea, exercícios físicos e outras práticas que determinaram que os fatores de risco para DA são modificáveis de acordo com estudos epidemiológicos e pré-clínicos além de intervenções.

Carvalho, J., Borges-Machado, F., Barros, D., Sampaio, A., Marques-Aleixo, I., Bohn, L., Pizarro, A., Teixeira, L., Magalhães, J., & Ribeiro, Ó. Em 2021, trouxeram o objetivo de poder incluir a atividade física e a prática de exercícios físicos como

estratégia não farmacológica na vida de idosos com DA. Sendo um estudo randomizado, com idosos de 65 a 80 anos, o que inclui homens e mulheres, os estudos tiveram como intervenção Os principais resultados serão a função física medida pela Short Physical Performance Battery (SPPB) e a função cognitiva avaliada usando a Escala de Avaliação da Doença de Alzheimer - Cognitiva (ADAS-Cog) no início, após 6 meses e 3 meses após o final do intervenção. Além de melhorar os marcadores bioquímicos, psicológicos e alterações cardiovasculares.

Zhang, X. X., Tian, Y., Wang, Z. T., Ma, Y. H., Tan, L., & Yu, J. T. no ano de 2021 teve como objetivo, analisar a doença do Alzheimer e identificar o que leva a demência, por se tratar de uma doença neurodegenerativa, esta pode fazer diversas alterações cerebrais no sujeito portador da mesma. Assim, trata-se de um estudo experimental randomizado o que inclui homens e mulheres e sendo sua intervenção caracterizada a partir da degeneração cerebral que existe, havendo mudanças visíveis no cérebro humano, o resultado foi voltado para simplesmente a prevenção precoce, prática de exercícios físicos, leitura, medicamentos e o foco do mundo para os avanços epidemiológicos atuais.

No entanto, quando visto o estudo de Ana Maria Santiago, que teve seu objetivo voltado para investigar os efeitos da atividade física em pessoas com DA. Tratando-se assim, de um estudo de caso randomizado, que teve como população investigada foram idosos do sexo feminino e masculino, bem como, a sua intervenção foi a busca pela massa corporal, estatura, minimental, flexibilidade e a escala de equilíbrio funcional do portador da DA. Havendo então resultados satisfatórios de melhora ou manutenção das funções em aspectos cognitivos e físicos.

Grosso, Heloisa Schievano trouxe em seu estudo no ano de 2022 concepções acerca de como a prática de exercício físico ela pode colaborar para a melhora nos sintomas doenças cerebrais e a percepção que a pessoa tem em melhorar a sua qualidade de vida. Trata-se de um estudo randomizado, onde seis idosas realizaram um programa de exercícios físicos e a partir disso conseguiram elevar os seus índices de qualidade de vida, resultando na diminuição dos índices de suicídio na vida das pessoas com DA, Depressão, TDAH.

Furmann, Meirielly; Rebesco, Denise Barth; Smouter, Leandro; Hosni, Andressa Panegallo; Kerppers, Ivo; Rodrigues Aristides; Mascarenhas, Luis Paulo Gomes, no ano de 2022, passaram a investigar as alterações cognitivas existentes

nos portadores da Doença de Alzheimer (DA) e como a doença é capaz de retardar progressivamente o desenvolvimento motor humano. Estudo randomizado com posto por 10 ratos, 06 dias de intervenção, vários testes clínicos efetivados, mostrando o comportamento de ansiedade, que aumentou progressivamente, além do aumento dos erros, e perdas dos caminhos utilizados.

Santos, Julimara Gomes dos; Larissa Pires de Andrade; Jessica Stein Pereira; AngelicaMikiStein;Renata Valle Pedroso; José Luiz Riani Costa. Em 2017 teve como objetivo analisar o crescimento da população idosa no país e ligar estes fatores ao aumento de coenças crônicas como a DA existentes no mundo atualmente, Logo, sendo realizado um estudo experimental com idosos acima de 65 anos onde foi possível compreender quais são os índices de idosos atualmente no país, bem como, obter dados sobre a qualidade de vida deste sujeito. Colocando em ênfase a importância da prática de exercício físico para as pessoas em processo de envelhecimento ou que já se encontram na terceira idade.

Visto que Xavier, M. D. da S. X., Santos Barros, L. R., Oliveira, L. ., Martins dos Santos, C. F., Gomes, D., & Peixoto dos Santos , R. no ano de 2022, teve como objetivo analisar a incidência da doença de Alzheimer entre idosos, foi feito um estudo experimental com idosos acima de 65 anos, o estudo teve como intervenção, utilizar a atividade física regular como neutralizador da progressão de déficts causada pela doença, logo, fica evidente a importância da atividade física regular para auxiliar na prevenção e no tratamento da DA, sendo praticado por pacientes e cuidadores.

Para Miguel Filho, Cosme Marcelino em 2022, seu objetivo foi analisar a importância da prática de exercícios físico em busca do estímulo corpóreo vivenciado pelo paciente portador da DA, trata-se de um estudo experimental que teve como foco a análise de 12 idosos acima de 65 anos do sexo masculiino e feminino, assim, o estímulo a prática de atividade física pode impactos no cérebro, de forma a proteger as funções essenciais à manutenção da independência do idoso e, no caso da pessoa já sofrer da Doença de Alzheimer, fazer com que o seu avanço não seja acelerado, uma vez que esta doença promove uma total dependência em consequência da perda de funções e habilidades, antes comuns à sua prática cotidiana.

Por fim, para Joana D'Arc Cortes Matos, Vandressa Barbosa Figueira em 2022, seu objetivo foi conhecer as características específicas da Doença de Alzheimer DA, e entender como o exercício físico pode resultar em boa qualidade de vida e bem-

estar, sendo um estudo experimental, voltado para idosos acima de 65 anos com o propósito de mostrar que Alguns pacientes, através dos exercícios, conseguiram manter uma vida mais equilibrada em razão da função cognitiva ter sido altamente beneficiada através da realização dos exercícios físicos que efetivamente comprovaram seu alto poder de controle da doença.

FIGURA 1 - Fluxograma de busca dos trabalhos

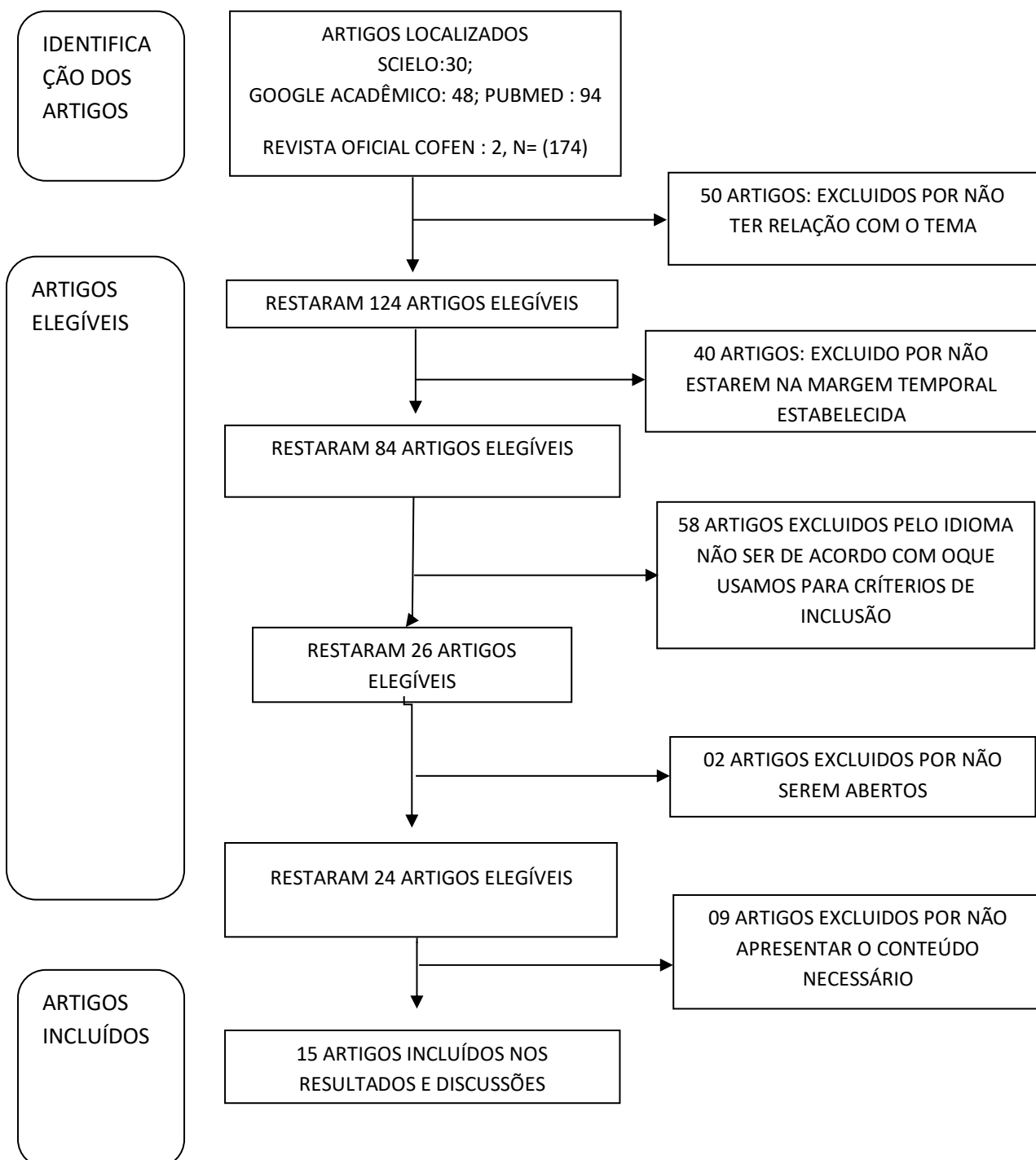


TABELA 2 – Tabela síntese dos Resultados

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Pedroso R. L. et al (2018)	Comparar a capacidade cognitiva, nível de atividade física funcional, e foram separados grupos de idosos sem demência (30) e idosos com doença de Alzheimer na fase inicial (24)	Experimental.	Idosos (53 a 76 anos)	Pesquisadores	Foram encontradas diferenças significativas entre os grupos para o nível de atividade física e funcionalidade motora.
BS Ferreira et. al 2022)	Verificar o efeito do treinamento resistido para idosos com declínio cognitivo	Experimental	Idosos.	Departamento de educação física	Mostrou benefícios não somente relacionados a força, mas como a capacidade cognitiva melhorada.

Costa TB, Azevedo PF, Marquezi ML, Aparecido JM, (2021)	impacto do exercício físico no comportamento de idosas com Alzheimer residentes de uma instituição de longa permanência para idosos	Ensaio clínico não randomizado	9 Idosas (80 anos)		Reduziu a curto prazo as alterações comportamentais nas idosas com DA.
Borges-Machado, F., Barros, D., Teixeira, L., Ribeiro, Ó., & Carvalho, J. (2021)	Este estudo teve como objetivo identificar a associação entre indicadores físicos relacionados à saúde - fatores relacionados à DA, aptidão física, independência nas atividades da vida diária (AVD) e atividade física habitual - e qualidade de vida	Randomizado	Este estudo transversal randomizado incluiu 115 participantes (78,22 ± 7,48 anos; 74,8% do sexo feminino) com diagnóstico clínico de DCNT	A autoavaliação da qualidade de vida foi avaliada por meio da qualidade de vida-doença de Alzheimer (QoL-AD). Absorciometria de raios-X de dupla energia, força de preensão manual, Short Physical Performance Battery e o teste de caminhada de 6 m foram usados para avaliar os fatores relacionados à sarcopenia. Senior Fitness Test e OneLeg Balance test, Barthel Index, BaeckeModified Habitual PhysicalActivity Questionnaire	Os resultados da análise de regressão multivariada mostraram que o ASMI (B = 1,846, 95% CI 0,165-3,527, p = 0,032) e a função corporal inferior (B = 0,756, 95% CI 0,269-1,242, p = 0,003) foram positivamente associados ao autocuidado QV avaliada. Essas variáveis explicaram 20,1% da variabilidade observada na QV autoavaliada, controlando para idade, sexo, estado civil e escolaridade.

	(QV) autoavaliada em pessoas com transtorno neurocognitivo (NCD).			foram usados para determinar aptidão física, independência em AVD e atividade física, respectivamente. Análises de regressão foram realizadas para examinar associações entre essas variáveis e QoL-AD.	
Aisen, P. S., Cummings, J., Jack, C. R., Jr, Morris, J. C., Sperling, R., Frölich, L., Jones, R. W., Dowsett, S. A., Matthews, B. R., Raskin, J., Scheltens, P., &Dubois, B. (2017)	Definir DA puramente por sua apresentação clínica é, portanto, artificial e esforços têm sido feitos para reconhecer a doença com base em achados clínicos e de biomarcadores.	Randomizado	Idosos de 65 anos acima.	Avanços com biomarcadores também provocaram uma mudança na forma como a doença é considerada uma entidade clínico-fisiopatológica, com uma valorização crescente de que a DA não deve ser vista apenas com estágios clínicos discretos e definidos, mas como um processo multifacetado que se move ao longo de um continuum contínuo. Reconhecer esse conceito é fundamental para entender o processo de desenvolvimento de terapias modificadoras	Embora a fisiopatologia da DA ainda não tenha sido completamente elucidada, há ampla evidência para apoiar pesquisadores e clínicos que adotam a visão de uma doença contínua em seu estudo, diagnóstico e tratamento da doença. biomarcador e perspectivas clínicas, e destacam a importância de considerar a DA como um continuum em vez de estágios discretos. Embora a fisiopatologia da DA ainda não tenha sido completamente elucidada, há ampla evidência para apoiar

				de doenças e para iniciar opções eficazes de diagnóstico e gerenciamento de doenças. Neste artigo, discutimos o conceito de continuidade da doença do ponto de vista fisiopatológico, biomarcador e clínico, e destacamos a importância de considerar a DA como uma continuidade, em vez de estágios discretos.	pesquisadores e clínicos que adotam a visão de uma doença contínua em seu estudo, diagnóstico e tratamento da doença.
Serrano-Pozo, A., & Growdon, J. H. (2019)	Analisar Estudos clínico-patológicos de base populacional estabeleceram que o substrato patológico mais comum da demência em idosos da comunidade é misto, especialmente doença de	Randomizado	Homens e Mulheres (idade ≥ 65 anos)	A realização de escolhas de estilo de vida saudável, como atividades de lazer, exercícios físicos e dieta mediterrânea, são consideradas protetoras contra a DA. Notavelmente, vários grandes estudos epidemiológicos longitudinais de base populacional indicaram recentemente que a incidência e a prevalência de demência podem estar diminuindo nos	as evidências atuais sobre fatores de risco modificáveis para DA derivados de estudos epidemiológicos, pré-clínicos e intervencionais e analisamos as oportunidades para intervenções terapêuticas e preventivas. Com base nesses dados epidemiológicos, estimou-se que uma proporção considerável de casos de DA poderia ser evitável.

	Alzheimer (DA) e doença isquêmica cerebrovascular (CVID), em vez de DA pura.			países ocidentais. Embora ainda não esteja claro se essas tendências positivas são atribuíveis à DA neuropatologicamente definida versus ICV, com base nesses dados epidemiológicos, foi estimado que uma proporção considerável de casos de DA poderia ser evitável.	
Carvalho, J., Borges-Machado, F., Barros, D., Sampaio, A., Marques-Aleixo, I., Bohn, L., Pizarro, A., Teixeira, L., Magalhães, J., & Ribeiro, Ó. (2021)	Incluir a atividade física regular e o exercício têm sido propostos como uma estratégia não farmacológica na prevenção e tratamento de doenças.	Randomizado	Idosos de, sexo feminino e masculino, dentre 65 a 80 anos.	Os participantes serão alocados no grupo de intervenção ou no grupo de controle. O grupo de intervenção participará de sessões quinzenais de exercícios de MT, enquanto o grupo controle receberá sessões mensais sobre atividade física e tópicos relacionados à saúde por 6 meses. Os principais resultados serão a função física medida pela Short Physical Performance Battery (SPPB)	Os resultados secundários serão a composição corporal, aptidão física, funcionalidade diária, qualidade de vida, sintomas neuropsiquiátricos e sobrecarga do cuidador. Biomarcadores sanguíneos cardiovasculares, inflamatórios e neurotróficos e rigidez arterial também serão avaliados em subamostras.

				e a função cognitiva avaliada usando a Escala de Avaliação da Doença de Alzheimer - Cognitiva (ADAS-Cog) no início, após 6 meses e 3 meses após o final do intervenção.	
Zhang, X. X., Tian, Y., Wang, Z. T., Ma, Y. H., Tan, L., & Yu, J. T. (2021)	Analisar A doença de Alzheimer leve é a principal causa de demência, representando 50-70% dos casos. A doença de Alzheimer é uma doença neurodegenerativa irreversível, que afeta as atividades da vida diária e o funcionamento social.	Experimental Randomizado	Homens e Mulheres dentre 35 a 80 anos.	A doença de Alzheimer é um distúrbio complexo e multifatorial determinado pela interação da suscetibilidade genética e fatores ambientais ao longo da vida. Estudos epidemiológicos identificaram potenciais riscos modificáveis e fatores protetores para a prevenção da doença de Alzheimer	Foi fornecida uma visão geral dos avanços epidemiológicos atuais relacionados aos fatores de risco modificáveis da doença de Alzheimer, destacando o conceito de prevenção precoce.
SANTIAGO, Ana Maria (2016)	O presente estudo foi desenhado para investigar os efeitos	Estudo de Caso Randomizado	Para isso, participaram deste estudo dois sujeitos do projeto de extensão Programa de	o exercício agudo foi investigada a frequência cardíaca e pressão arterial antes, durante e	Pode ser concluído que a participação no programa apresentou resultados satisfatórios de

	da atividade física em pessoas com DA no formato de estudo de caso.		atividade física para pessoas com DA (Unisaesiano-Lins) que consiste em atividades físicas, realizadas durante 1 hora, 3 vezes/semana.	após a sessão. Previamente a entrada destes participantes no projeto e após 4 meses de participação foram realizadas as seguintes avaliações: massa corporal, estatura, minimental, flexibilidade e a escala de equilíbrio funcional (Berg). Com os atendimentos demonstrou-se aumento de 36% na frequência cardíaca e 15,2% na pressão arterial. Foram encontradas alterações que apontam para possível melhoria nas funções cognitivas (6,25%) e equilíbrio (3,1%). Com relação à flexibilidade, os pacientes apresentaram resultados opostos de aumento(37,1%) e diminuição (-3,6%).	melhora ou manutenção das funções em aspectos cognitivos e físicos.
Grosso, Heloisa Schievano	O objetivo do estudo foi analisar os efeitos	Randomizado	Seis idosas realizaram um programa de exercícios físicos durante seis meses,	O Mini-Exame do Estado Mental, a Escala de Qualidade de Vida e a Escala de Depressão	Os resultados mostraram que o programa proposto pode auxiliar na redução dos

	de um programa de exercícios físicos sobre os sintomas depressivos e a percepção da Qualidade de vida (QV) de pacientes com Doença de Alzheimer (DA) e de seus cuidadores.		outras seis compuseram o grupo controle.	em Geriatria foram aplicados para avaliação das variáveis. Os dados foram analisados através de uma ANOVA "two-way" e correlação de Pearson, com nível de significância de 5% ($p < 0,05$).	sintomas depressivos de pacientes com DA, mas não promoveu melhoras significativas na percepção da QV destes pacientes e nem de seus cuidadores. Entretanto menores comprometimentos da percepção da qualidade de vida foram observados em pacientes e cuidadores que eram fisicamente ativos.
Furmann, Meiriélly; Rebesco, Denise Barth; Smouter, Leandro; Hosni, Andressa Panegallo; Kerppers, Ivo; Rodrigues Aristides; Mascarenhas, Luis Paulo Gomes. (2022)	Investigar as alterações cognitivas e comportamentais relacionadas à DA capazes de retardar a progressão da doença e suas complicações.	Randomizado	A amostra foi composta por 10 ratos Wistar machos divididos em 2 grupos ($n = 5$), Natação e Alzheimer+Natação, com protocolo de 6 dias de intervenção.	Foram realizadas avaliações da ansiedade pelo teste de labirinto elevado em cruz, memória espacial pelo labirinto aquático de Morris, memória aversiva pelo teste de aversão em caixa de isolamento e comportamento motor por meio do teste Open Field.	No grupo Natação houve melhora na memória espacial ($169 \pm 142,9 \times 24,2 \pm 31,3$), porém verificou-se comportamento motor pior depois do exercício. Igualmente, observou-se aumento do comportamento de ansiedade ($8 \pm 13,03 \times 67,8 \pm 48,1$) nos animais com DA, característica relevante da doença, que não apresentou

					<p>melhora após o exercício agudo. Através da análise do Sizeeffect foi possível observar que houve diferença no grupo Alzheimer+Natação na diminuição da ansiedade e melhora do comportamento motor após o exercício. Apesar dos benefícios do exercício físico para os sintomas da DA, ainda não existe um consenso sobre o tipo de exercício e o tempo de intervenção necessários para que se tenha uma resposta positiva como método de tratamento, uma vez que ainda não existem estudos que comprovem esse fato de maneira aguda ou crônica.</p>
Santos, Julimara Gomes dos; Larissa Pires de Andrade; Jessica SteinPereir	<p>Analisar O aumento do envelhecimento populacional</p>	<p>Experimental Randomizado</p>	<p>publicaram estudo realizado com 30 idosos com DA (78,7±6,4 anos) e seus cuidadores</p>	<p>O programa abrangeu exercícios de equilíbrio, flexibilidade, força e resistência aeróbia. Para</p>	<p>Foi possível perceber que estudos com intervenção motora domiciliar para idosos com doença de</p>

<p>a; AngelicaMikiStein;Renata Valle Pedroso; José Luiz Riani Costa. (2017)</p>	<p>ocorrido nas últimas décadas tem provocado um crescimento na prevalência de doenças crônicas e neurodegenerativas, como é o caso da doença de Alzheimer (DA).</p>		<p>(69,7±14,1 anos).</p>	<p>isso, os cuidadores receberam treinamento para que pudessem auxiliar os pacientes na execução dos exercícios. O protocolo de treinamento foi realizado na casa dos participantes, por profissionais da área da saúde (fisioterapeuta e assistente social).</p>	<p>Alzheimer são recentes e escassos, evidenciando a necessidade de mais investigação sobre o tema. Apesar disso, os estudos aqui apresentados evidenciam que esse tipo de tratamento não farmacológico é benéfico, tanto para pacientes quanto para seus cuidadores, e que estes, se receberem treinamento e orientação adequados, são capazes de auxiliar no tratamento de seus familiares, estimulando e ajudando na execução das atividades prescritas pelo profissional da saúde.</p>
<p>Xavier, M. D. da S. X., Santos Barros, L. R., Oliveira, L. ., Martins dos Santos, C. F., Gomes, D., & Peixoto dos Santos, R. (2022).</p>	<p>Analisar A incidência da doença de Alzheimer (DA), forma mais comum de demência em</p>	<p>Experimental</p>	<p>Idosos 65 anos +</p>	<p>Até o momento não existe um tratamento eficaz para DA, e esforços significativos são direcionados no sentido de desenvolver novas estratégias, como atividade física regular,</p>	<p>A atividade física regular pode auxiliar na prevenção e no tratamento da DA, sendo praticado pelo paciente e pelos cuidadores; cabendo aos profissionais de Educação Física, o aprofundamento</p>

	idosos, tem aumento à medida que a população mundial envelhece, com milhões de pessoas afetadas em todo o mundo.			para neutralizar os mecanismos que levam a danos neuronais.	cada vez maior em estudos destas bases, além de informar sobre os benefícios da atividade física para o auxílio do tratamento dessa doença.
<u>Miguel Filho, Cosme Marcelino</u> (2022)	Esta pesquisa busca, através de uma revisão sistemática, discutir o tratamento da Doença de Alzheimer (DA) através da prática de exercícios físicos, no sentido de trazer os mais importantes entendimentos e demonstrar a necessidade de estímulo	Experimental	Idosos de 65 anos acima	Nesta linha, é possível, então, concluir que o facto de se estimular uma pessoa idosa saudável a praticar exercícios físicos se está definitivamente promovendo com ela a prevenção do desenvolvimento da DA, e mesmo naquelas que já apresentam alguns sinais da doença, a possibilidade de fazer com que o avanço da doença seja retardado, não progredindo aos estágios mais avançados e de maior debilidade do paciente.	Assim, a proposta da realização de exercício físico tem como resultado fazer com que as atividades, sejam elas leves ou moderadas, causem determinados impactos no cérebro, de forma a proteger as funções essenciais à manutenção da independência do idoso e, no caso da pessoa já sofrer da Doença de Alzheimer, fazer com que o seu avanço não seja acelerado, uma vez que esta doença promove uma total dependência em consequência da perda de

	<p>dos idosos a esta prática, de forma a ser alcançada a longevidade com qualidade de vida e o bem-estar, com a respetiva saúde mental, de maneira a retardar a DA e impedir o seu avanço.</p>				<p>funções e habilidades, antes comuns à sua prática cotidiana</p>
<p>Joana D'Arc Cortes Matos, Vandressa Barbosa Figueira (2022)</p>	<p>Conhecer de maneira específica a doença de Alzheimer e seus aspectos emocionais nos portadores da doença e cuidadores/familiares.</p>	<p>Experimental, Artigo Original.</p>	<p>Pessoas Idosas e Seus cuidadores.</p>	<p>Alguns pacientes, através dos exercícios, conseguiram manter uma vida mais equilibrada em razão da função cognitiva ter sido altamente beneficiada através da realização dos exercícios físicos que efetivamente comprovaram seu alto poder de controlo da doença.</p>	<p>Foram encontrados 30 artigos, e selecionados 11 artigos conforme critério estabelecido com as características desejadas, desta maneira, a maior parte dos artigos aborda sobre qualidade de vida dos portadores da Doença de Alzheimer e dos cuidadores/familiares.</p>

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando inciou-se esta pesquisa contatou-se que há milhões de idosos no mundo inteiro que sofrem com doenças sejam elas físicas ou neurodegenerativas, e a Doença de Alzheimer, é uma das que mais têm causas de mortes em idosos. Há medicamentos que hoje ajudam no controle da doença, a partir disso, o objetivo alcançado desse trabalho foi trazer uma forma não farmacológica de prevenção e também diminuição dos danos causados pela mesma, através do exercício físico, onde utilizou-se conceitos através de artigos, que se encontram no referencial teórico para um melhor entendimento sobre o que é o exercício físico, Alzheimer e envelhecimento.

Os resultados foram conseguidos através dos objetivos deste trabalho, onde verificou os benefícios que o exercício físico têm sobre os idosos com DA, foi mostrado através de 15 artigos dos resultados que houveram melhoras na parte cognitiva, na melhora do condicionamento físico, na redução de danos e na melhora da qualidade de vida desses idosos, atendendo assim ao que foi traçado neste percurso realizado para a construção deste estudo.

A metodologia foi buscada em bancos de dados científicos para se trazer os resultados, porém muitas pesquisas foram de revisões bibliográficas resultantes do funcionamento do cérebro durante o exercício físico, onde se havia muitos conceitos do que cada processo fisiológico acontecia no corpo à prática. Devido a isso, foram utilizados os artigos constantes na fundamentação, para uma coleta de resultados, que mesmo sendo pouco, mostrou resultados íntegros.

Ainda assim, se faz necessário que tenham pesquisas futuras para mostrar um melhor e mais amplo resultado para busca de mais tipos de avaliação e de exercícios de outras modalidades, e que possa haver uma busca maior de conhecimento a respeito de exercício físico relacionado a outras demências, como o DA é classificado.

Esta pesquisa ainda se torna limitada para uma comprovação de a longo prazo desses benefícios, pois os artigos utilizados mostram essa melhoria em um curto intervalo de tempo, e que nas futuras pesquisas possam mostrar um resultado de maior duração, para que assim possa está comprovada.

Desenvolver uma pesquisa científica com um tema de extrema importância para a sociedade atual, foi desafiador. Mas saber o quanto a prática de exercícios

físicos podem contribuir para uma melhora na qualidade de vida de pessoas idosas diagnosticadas com o Alzheimer, foi de fato algo que permitiu uma ampla motivação para a carreira. Entretanto, mesmo com os desafios diários identificar, compreender e definir os fatores mais relevantes para essa pesquisa foi algo muito satisfatório.

Os resultados encontrados através da pesquisa foram os melhores possíveis, como redução de remédios, melhor ânimo, evitando assim a depressão, melhorou de forma satisfatória os aspectos biológicos dos indivíduos que fizeram parte de outros estudos, podendo identificar que de fato a prática regular de exercício físico pode sim contribuir para essa melhora, além do cotidiano de cada idoso ser alterado de maneira benéfica com a prática.

Através deste estudo será possível melhorar a qualidade de vida do idoso com Alzheimer, buscando a compreensão sobre todos os aspectos fisiológicos e sociais que envolvem seu envelhecimento e como a prática de exercícios físicos regulares poderá auxiliar em sua qualidade de vida nos dias atuais. Foi possível alcançar o mesmo, as metas e conquistas diárias, possibilitaram um desenvolver ético e eficiente para este material.

No entanto, o estudo precisa continuar avançando, outros pesquisadores tem por obrigação e compromisso com a sociedade e com todos os profissionais de educação física, dar continuidade a esse processo evolutivo na busca pela melhoria na qualidade de vida do idoso com Alzheimer, e os exercícios físicos sejam eles de qualquer tipo são a chave para o encontro desse primordial padrão de vida a ser instaurada no sujeito.

O impacto causado na vida do idoso com Alzheimer, sendo ele um praticante da exercício físico, será minimizado e seus efeitos postergados. O exercício físico torna-se um fator essencial, pois, vista como uma contribuição ao bem-estar desse paciente e mesmo com todos os fatores prejudiciais, ele possa viver bem, com qualidade de vida, e passando aos seus familiares e cuidadores, uma melhora realmente visível. Assim, é evidente que a dança pode contribuir de maneira gigantesca para a vida dos idosos, no entanto, é preciso obter acompanhamento médico, nutricional e psicológico.

São fatores determinantes para essa manutenção da qualidade de vida e precisam estar bem alinhados para que se obtenha bons resultados. Os movimentos corporais desenvolvidos a partir da musicalidade podem interferir diretamente nos

sintomas do mal de Alzheimer, podendo, de certa maneira, gerar o bem-estar físico, psíquico e social de cada indivíduo de modo específico.

Cada ser humano é único e se desenvolve de maneira particular, desde a infância até a velhice. Com isso, entende-se que a aplicação do exercício físico no cotidiano desses idosos trará resultados diferentes para cada um, sendo, portanto, relativos gerando uma melhoria ou não em seu sistema neural. Portanto, esse estudo poderá ampliar a possibilidade de ajudar no desenvolvimento das práticas profissionais, uma possibilidade de gerar benefícios à saúde desses indivíduos que com o passar dos seus anos de vida, perderam muito do que precisavam para se manter aptos aos desafios da vida impostos em seu cotidiano.

REFERÊNCIAS

- AISEN, P. S. et al (2017). **On the path to 2025: understanding the Alzheimer's disease continuum.** *Alzheimer's research & therapy*, 9(1), 60. <https://doi.org/10.1186/s13195-017-0283-5>
- ALMEIDA, Basílio Rommel; TROMPIERI, Nicolino. **O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos.** *InterSciencePlace*, v. 1, n. 20, 2015.
- AZEVEDO, M. G. et al. **Correlação entre volume e total e marcadores de dano muscular após os exercícios excêntricos com diferentes intensidades no efeito protetor da carga.** *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v.6, n.35, p.455-464, 2012.
- BORGES-MACHADO, F. et al (2021). **Health-related physical indicators and self-rated quality of life in older adults with neurocognitive disorder.** *Quality of life research : an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*, PMED, 30(8), 2255–2264, <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02828-y>
- BS FERREIRA. et al. **Efeitos do treinamento resistido em idosas com declínio cognitivo,** *Fisioter. Mov.*, v.35, São Luís, MA, Brasil, 2022.
- CARVALHO, J. et al (2021). **"Body&Brain": effect of a multicomponent exercise intervention on physical and cognitive function of adults with dementia - study protocol for a quasi-experimental controlled trial.** *BMC geriatrics*, 21(1), 156. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02104-1>
- CORREIA, M. A. et al. **Efeitos do treinamento de força na flexibilidade: uma revisão sistemática.** *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v.19, n.1, p.3-11, 2014.
- COSTA T. B. et al. **Impacto do exercício físico no comportamento de idosas com Alzheimer.** *Enferm Foco*. 2021;12(6); 1151-8
- FURMANN, Meirielly, et al. **A influência do exercício físico agudo no comportamento cognitivo e motor em modelo experimental de Alzheimer.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* [online]. 2022, v. 42, n. 4 [Acessado 27 Novembro 2022] , pp. 543-551. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1517-869220192502187249>>. Epub 11 Jan 2013. ISSN 1981-4690. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000400002>.
- GOMES, Diana Manuela. **O processo de envelhecimento.** Trabalho realizado no Estágio de Complemento ao Diploma de Licenciatura em Psicologia pela Universidade Lusíada do Porto, v. 3, 2017.
- GROPPO, Heloisa Schievano, et al. **Efeitos de um programa de atividade física sobre os sintomas depressivos e a qualidade de vida de idosos com demência de Alzheimer.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* [online]. 2022, v. 26, n. 4 [Acessado 27 Novembro 2022] , pp. 543-551. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000400002>>. Epub 11 Jan 2013. ISSN 1981-4690. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000400002>.

M.P. HELENA, et al. **Alzheimer's disease: new guidelines for diagnosis.** *Revista Médica de Minas Gerais*, v, 25.2, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil, 2014.

MARTELLI, A. **Alterações Cerebrais e os Efeitos do Exercício Físico no Melhoramento Cognitivo dos Portadores da Doença de Alzheimer.** *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, São Paulo, v.1, n.1, p.49-60, 2013.

MATOS, Joana D.'Arc Cortes; FIGUEIRA, Vandressa Barbosa. **DOENÇA DE ALZHEIMER E QUALIDADE DE VIDA: REVISÃO INTEGRATIVA.** *SAÚDE & CIÊNCIA EM AÇÃO*, v. 8, n. 1, p. 67-84, 2022.

MENEZES, José Nilson Rodrigues et al. **A visão do idoso sobre o seu processo de envelhecimento.** *Revista Contexto & Saúde*, v. 18, n. 35, p. 8-12, 2018.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa - 6 ed.** - Campinas, SP: Papyrus, 2012. - (Coleção Vivacidade)

PEDROSO, et al. **Comprometimento cognitivo, funcional e de atividade física em idosos com doença de Alzheimer.** *DementNeurophysicol*, 2018. 12(1): 28-34

ROCHA, Adeline Regina Gonçalves da; GRABOSQUE, Camila Lucca. **Análise das Condições de Saúde Autorreferidas e Práticas de Lazer em Idosos Assistidos na Atenção Primária.** 2019.

SANTIAGO, Ana Maria. et al. **Efeitos da participação em programa de atividade física para pessoas com a Doença de Alzheimer.** *Fisioterapia Brasil*, v. 17, n. 3, p. 261-268, 2016.

SANTOS SILVA, Laurice Aguiar. et al. **A importância da prática de exercícios físicos na terceira idade.** *Revista Extensão*, v. 3, n. 1, p. 63-74, 2019.

SANTOS, Julimara Gomes dos; et al. **Análise de protocolos com intervenção motora domiciliar para pacientes com doença de Alzheimer: uma revisão sistemática.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* [online]. 2013, v. 16, n. 3 [Acessado 27 Novembro 2022] , pp. 615-631. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000300018>>. Epub 04 Nov 2013. ISSN 1981-2256. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000300018>.

SERENIKI, A. ; VITAL, M. A. B. F. **A doença de Alzheimer: aspectos fisiopatológicos e farmacológicos.** *Revista Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, v.30, p.2-16, 2008.

SERRANO-POZO, A., GROWDON, J. H. & (2019). **Is Alzheimer's Disease Risk Modifiable?.** *Journal of Alzheimer's Disease* : *JAD*, 67(3), 795–819. <https://doi.org/10.3233/JAD181028>

SILVA, Rafael Santos. et al. **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS COM DIABETES** Revisão Bibliográfica. *Diálogos em Saúde*, v. 1, n. 2, 2019.

STEIN, Angelica Miki. **Efeito do treinamento aeróbio nos níveis do fator de crescimento semelhante a insulina-1 e funções cognitivas na doença de Alzheimer.** 2017.

VIANA, Agenísia; JUNIOR, Gilmar Antoniassi. **Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas.** *Psicologia e Saúde em debate*, v. 3, n. 1, p. 87-98, 2017

XAVIER, M. D. da S. X.; et al. **Benefícios da atividade física para a promoção da saúde dos idosos com alzheimer**: uma revisão de literatura. **JIM - Jornal de Investigação Médica**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 063–071, 2022. DOI: 10.29073/jim.v3i1.584. Disponível em: <https://revistas.ponteditora.org/index.php/jim/article/view/584>. Acesso em: 27 nov. 2022.

ZHANG, X. X., et al(2021). **The EpidemiologyofAlzheimer'sDiseaseModifiable Risk FactorsandPrevention**. *The journalofpreventionofAlzheimer'sdisease*, 8(3), 313–321. <https://doi.org/10.14283/jpad.2021.15>

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus por ter nos dado saúde e nos ter feito chegar até aqui nos dando essa oportunidade.

Agredecemos a nossa família por nos ter apoiado e dado forças.

Agdradecemos a bondade e paciência de nosso orientador.