



A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA DOENÇA DE ALZHEIMER

HILDA MARIANA SILVA GONÇALVES DE MACEDO; JÚLIA FARIA DOS SANTOS
LAMARO FRAZÃO; LÍGIA GABRIELA MOREIRA COSTA; NÁDIA MARTINS; SOPHIA
PORTELA VAN DER LINDEN

Introdução: A doença de Alzheimer (DA) é um distúrbio neurodegenerativo progressivo que afeta o sistema nervoso central (SNC). É uma doença com alta prevalência, representando cerca de 60% a 70% dos casos de demência diagnosticados na população mundial. Sua fisiopatologia está associada a disfunções neuronais decorrentes de modificações na estrutura e função cerebral, causando sintomas relacionados a deterioração progressiva da função mental, como a perda de memória. O exercício físico interfere positivamente na função cerebral, a partir do aumento da expressão de fatores neurotróficos, e diminuição das respostas inflamatórias. Estes e outros aspectos positivos tornam a atividade física uma estratégia promissora para melhorar a DA. **Objetivos:** Compreender a influência da prática de exercício físico em indivíduos que apresentam a DA. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática de literatura na plataforma PubMed com os descritores (DeCS/MeSH) "Alzheimer", "Physical activity" e "Physical exercise", com o operador booleano "AND" utilizando-se os filtros "Free Full Text" e "1 year". Foram encontrados 93 artigos e, após leitura do título, do resumo de cada um e da avaliação da coerência do tema, com o objetivo proposto no nosso trabalho, 23 artigos foram selecionados. **Resultados:** Os dados indicaram que a realização de atividade física é eficaz para melhorar a qualidade de vida e retardar o declínio cognitivo. O estilo de vida saudável aliado ao exercício físico regular mostraram aumentar os níveis de fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), neurotropina que auxilia nas funções de armazenamento de memória, e o aumento do fluxo sanguíneo cerebral (CBF), resultando na diminuição das respostas inflamatórias e oxidantes. Ademais, outros estudos demonstraram que a atividade física frequente reduz a carga de beta-amiloides em indivíduos com DA, acarretando em melhorias no déficit de memória e protegendo o hipocampo da degeneração, que é acometido pela patologia. **Conclusão:** O exercício físico moderado e acompanhado influencia de forma benéfica à saúde física e mental dos indivíduos acometidos pela DA, além de não apresentar toxicidade e contribuir para uma melhoria no sistema metabólico. Por isso, deve-se considerar o exercício físico e uma abordagem multiterapêutica eficaz, a fim de melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-chave: Alzheimer, Physical exercise, Cognitive functions., Degener, Cereb.