



EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS COM DOENÇA DE ALZHEIMER: REVISÃO DE LITERATURA

CIRO MARLON TRECE CRAVELARI; ANNA LAURA DÓCUSSE; ADRIANA SARMENTO

Introdução: A Doença de Alzheimer (DA) tem sido uma das doenças neurodegenerativas mais frequentemente diagnosticadas na população idosa nos últimos anos. É de suma importância que haja a busca constante no tratamento a fim de melhorar a qualidade de vida desta população. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi investigar o tratamento e os benefícios do exercício físico para a população idosa com DA. **Metodologia:** Para isso, foi realizada uma pesquisa nas bases de dados eletrônicas PubMed e SciELO, em março de 2024, entre 2014 e 2024. Apenas artigos disponíveis na íntegra e nos idiomas em inglês, português e espanhol foram considerados para esta revisão. Foram analisados os artigos com participantes idosos com DA diagnosticada e que utilizavam exercícios físicos como intervenção e/ou outros instrumentos de avaliação fisioterapêutica. Dos 147 artigos encontrados, 05 foram selecionados para a última etapa de avaliação detalhada. **Resultados:** Houve predominância de participantes do sexo feminino, assim como a prevalência relatada na literatura. Os idosos estudados eram da comunidade, não residentes em Instituto de Longa Permanência para Idosos (ILPI). Somente 01 estudo utilizou treinamento de alta intensidade e baixo volume, enquanto os outros 03 utilizaram treinos aeróbicos e apenas 01 usou a dupla tarefa associado a capacidade aeróbica. Houve melhora na pontuação do Mini Exame Estado Mental (MEEM) e de outros testes cognitivos. **Conclusão:** Conclui-se que os exercícios aeróbicos de intensidade entre 35% e 85% da frequência cardíaca de repouso (FCR) com duração de 6 semanas a 6 meses com inclusão de treino resistido e força, apresenta melhora nas variáveis: função executiva, cognição global, atenção, velocidade, memória, aprendizagem, melhora o estado metabólico e funcional, assim como o sistema comportamental e psicológico.

Palavras-chave: **COGNIÇÃO; EXERCÍCIOS; DOENÇA DE ALZHEIMER; DIAGNÓSTICO; POPULAÇÃO IDOSA**