

## **Efeitos da Atividade Física na Melhoria da Qualidade de Vida em Pacientes com Doença de Alzheimer**

**PESSOA, P. E. M.<sup>1</sup>; SOARES, G. Q.<sup>1</sup>; FILHO, H. F. C.<sup>1</sup>; LOPES, L. M.<sup>1</sup>; FONSECA, W. L. M. S.<sup>1</sup>**

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.  
[pauloeugeniopm@hotmail.com](mailto:pauloeugeniopm@hotmail.com)

### **RESUMO**

A população idosa é a que mais cresce em todo o mundo. Com os avanços da medicina e novas noções de qualidade de vida, a expectativa de vida foi aumentando. Por essa razão, a medicina viu-se diante de um novo desafio: o aumento de enfermidades neurovegetativas. Dentre as doenças do envelhecimento, a doença de Alzheimer (DA) é de alta prevalência e tornou-se um problema de saúde pública. Essa disfunção é um processo neurodegenerativo progressivo e fatal, e a terapia farmacológica só pode retardar sua progressão ou reduzir alguns sintomas. Atualmente, cerca de 35 milhões de pessoas no mundo são portadoras de algum tipo de demência, sendo essa uma patologia que envolve perda de memória e acarreta distúrbios cognitivos importantes. Ainda não existe um tratamento definitivo que possa curar ou reverter a deterioração do funcionamento cognitivo causada pela doença de Alzheimer. Do ponto de vista farmacológico, o tratamento atual consiste na prescrição de anticolinesterásicos e de memantina, tanto para declínio cognitivo, quanto para distúrbios de comportamento. Entretanto, intervenções não-farmacológicas têm apontado resultados favoráveis no manejo de pacientes com doença de Alzheimer. Programas de estimulação cognitiva, psicoterapia de orientação para a realidade, terapia ocupacional, atividades em grupo, treinamento de cuidadores e outros procedimentos têm proporcionado impacto benéfico na atenuação do declínio cognitivo e na melhora dos distúrbios de comportamento em pacientes da doença de Alzheimer. Outra alternativa não farmacológica muito importante inclui a prática regular de atividade física, que pode gerar benefícios relacionados a melhora da neuroplasticidade, aumento da circulação cerebral, menor morte neuronal, aumento dos níveis de serotonina e menor depleção da dopamina, redução do estresse e depressão, redução do estresse oxidativo cerebral, melhora da memória espacial e atenção, melhora do equilíbrio, da força muscular, menor declínio cognitivo, melhor competência física. Além disso, quando realizada em grupo, os pacientes portadores da DA melhoram o modo de se relacionar e ficam mais felizes e calmos durante o dia, reduzindo, muitas vezes, o uso dos medicamentos para dormir, entre outros. Destaca-se, portanto, que um programa de exercícios físicos associado à terapia farmacológica possui um efeito positivo na qualidade de vida tanto dos pacientes portadores da doença de Alzheimer quanto na de seus cuidadores, podendo abrir caminho rumo a novas estratégias terapêuticas.

**Palavras-chave:** Demência. Alzheimer. Qualidade de vida.