

III SEMANA ACADÊMICA E I MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
UCEFF – UNIDADE CENTRAL DE EDUCAÇÃO FAI FACULDADES  
CENTRO UNIVERSITÁRIO FAI

**A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PREVENÇÃO DO ALZHEIMER**

<sup>1</sup>Ana Maria Gazola

<sup>2</sup>Alexandra Raffaelli

<sup>2</sup>Fabiana Raquel Mühl

<sup>3</sup>Ismael Mignoni

<sup>2</sup>Mariana Zancan

<sup>1</sup> Discente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil;

<sup>2</sup> Docente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil;

**Grande área do conhecimento:** Ciências da Saúde

**Modalidade:** Apresentação oral

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento faz parte do processo de desenvolvimento humano e depende, entre outras coisas, da história e personalidade de cada indivíduo, bem como das dificuldades que enfrenta. O desenvolvimento humano, por sua vez, é entendido como uma interação entre características biológicas individuais, a demência é uma síndrome que afeta a função cerebral, é crônica e progressiva, prejudicando uma variedade de funções cerebrais incluindo memória, raciocínio, orientação, compreensão, cálculo, capacidade de aprendizagem, linguagem e julgamento. Este é um processo inevitável devido ao envelhecimento, um dos fatores é a perda de unidades motoras, a perda de massa muscular, que está associada a um aumento da taxa de produção das espécies relevantes de oxigênio, embora alguns estudos tenham tratado principalmente de diminuição massa muscular, a maior reclamação é a perda de função.

**OBJETIVO:** Identificar os benefícios da prática regular de exercícios físicos na prevenção e na progressão da doença Alzheimer, além de documentar a importância regular dos exercícios físicos na prevenção da doença. **MÉTODOS:** A pesquisa qualitativa de estudos longitudinais é baseada em evidências documentais, bibliográficas e estudo de caso, visto que todos os fatores podem ser investigados. O público alvo são pessoas tanto do sexo masculino quanto feminino, de qualquer parte do Brasil e o Mundo que participaram de estudos que se incluem nos critérios de inclusão, em que avaliaram os resultados obtidos em pessoas com Alzheimer que praticaram e/ou praticam exercício físico. As bases de dados utilizadas são: Pubmed, Google Acadêmico e Embase. Não houve data limite para a seleção dos estudos. Não houve observação da idade dos indivíduos para inclusão dos estudos. Avaliou-se os fatores modificáveis e/ou ajustados em cada estudo, a fim de definir a sua contribuição para o surgimento ou não do Alzheimer.

**RESULTADOS:** Estudos existentes mostram que a prática regular do exercício físico traz uma melhora na condição física e psicológica do idoso. A Doença de Alzheimer vai evoluindo com o passar do tempo e é considerada extremamente incapacitante. Não existe tratamento preventivo ou curativo por isso, é considerada um dos grandes problemas de saúde pública do mundo. Os profissionais de saúde podem ajudar muito o paciente. Embora ainda incurável, a doença de Alzheimer é tratável. As alterações neuropatológicas e bioquímicas podem ser divididas em duas áreas gerais: mudanças estruturais que incluem os enovelados neurofibrilares e alterações nos neurotransmissores ou sistemas que estão ligados às mudanças patológicas que ocorrem no decorrer da doença. porém o exercício físico pode não parar o envelhecimento físico e biológico, mas pode retardar os efeitos de um estilo de vida sedentário e aumentar a expectativa de vida, limitando assim o desenvolvimento de doenças crônicas e debilitantes. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Sabe-se da importância de um estilo de vida ativo e saudável por parte da população idosa, a importância da saúde mental e a prevenção de doenças crônicas, satisfação com a vida e crescimento pessoal, permitindo aos idosos descobrir novas e melhores formas de estar na vida autônoma e independente. Ainda não há indicações sobre o melhor tipo de atividade a ser realizada para a melhora ou alívio de distúrbios neuropsiquiátricos em pacientes com doença de Alzheimer. Por esta razão, a atividade física continua a ser uma questão importante para os pacientes. Sendo assim, a participação regular de idosos com a doença de Alzheimer em programas de exercícios físicos é a principal maneira de prevenir os declínios funcionais e decrescer os riscos de agravamento da doença que está associada ao envelhecimento.

**Palavras-chave:** Alzheimer, Exercício Físico, Saúde, Qualidade de Vida.

**Centro Universitário**  
49 3678-8700  
Rua Carlos Kummer - 100  
Bairro Universitário  
Itapiranga - SC | 89896-000

**Unidade Central**  
49 3319-3838  
Rua Lauro Müller - 767 E  
Bairro Santa Maria  
Chapecó - SC | 89812-214

**Unidade Palmital**  
49 3319-3800  
Av. Irineu Bornhausen - 2045 E  
Bairro Quedas do Palmital  
Chapecó - SC | 89814-650

**Unidade SMO**  
49 3621-1205  
Rua Santos Dumont - 441  
Centro - São Miguel do  
Oeste - SC | 89900-000