



**CENTRO UNIVERSITÁRIOS NOBRE**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**EDILEUZA MIRANDA MACHADO**

**ROGERIO MOTA DE JESUS**

**ANÁLISE LITERÁRIA SOBRE ATIVIDADE FÍSICA COMO TERAPIA  
ALTERNATIVA NO TRATAMENTO DO MAL DE ALZHEIMER**

**FEIRA DE SANTANA**

**2021**

EDILEUZA MIRANDA MACHADO

ROGERIO MOTA DE JESUS

**ANÁLISE LITERÁRIA SOBRE ATIVIDADE FÍSICA COMO TERAPIA  
ALTERNATIVA NO TRATAMENTO DO MAL DE ALZHEIMER**

Trabalho apresentado como avaliação da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II, 8º semestre, do Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Nobre de Feira de Santana/Ba, sob a supervisão do Prof. Me. Gustavo Marques Porto Cardoso.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Rozangela Conceição Oliveira

**FEIRA DE SANTANA**

**2021**

# **ANÁLISE LITERÁRIA SOBRE ATIVIDADE FÍSICA COMO TERAPIA ALTERNATIVA NO TRATAMENTO DO MAL DE ALZHEIMER**

EDILEUZA MIRANDA MACHADO  
ROGERIO MOTA DE JESUS

Artigo apresentado como requisito final para obtenção do grau de Bacharéis em  
Educação Física, do Centro Universitário Nobre (UNIFAN) - Bahia.

Apresentação 26 de agosto 2021.

## **BANCA EXAMINADORA**

---

PROFESSORA DOUTORA ROZANGELA CONCEIÇÃO OLIVEIRA  
ORIENTADORA

---

PROFESSOR MESTRE GUSTAVO MARQUES PORTO CARDOSO  
SUPERVISOR DA DISCIPLINA TCC-II

---

PROFESSORA MESTRA THYANA CORDEIRO LOPES  
CONVIDADA

CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE

## ANÁLISE LITERÁRIA SOBRE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE PACIENTES COM MAL DE ALZHEIMER

EDILEUZA MIRANDA MACHADO<sup>1</sup>

ROGERIO MOTA DE JESUS<sup>1</sup>

ROZANGELA CONCEIÇÃO OLIVEIRA<sup>2</sup>

### RESUMO

O presente artigo, trata-se de uma revisão da literatura sobre a atividade física em pacientes com Alzheimer. **Objetivo** desse estudo foi analisar os efeitos que a atividade física traz entre pacientes com Mal de Alzheimer. **Metodologia**, tratou-se de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo exploratório, abordagem qualitativa, cujo desenvolvimento compreendeu algumas etapas de forma consecutiva, iniciada pela pesquisa literária, na qual realizou-se uma busca informatizada de estudos nacionais de artigos indexados, por meio da consulta na base de dados SCIELO, através das palavras-chave, Mal de Alzheimer. Atividade Física. Terapia alternativa. O recorte temporal teve o período de 10 anos e foram selecionados 11 artigos para o desenvolvimento dos resultados. **Resultados**, ressalta que os resultados não se voltou apenas apresentar o levantamento bibliográfico, mas sim buscar o que tem de novo sobre o Mal de Alzheimer e as terapias alternativas e em especial a atividade física, assim, os artigos analisados contemplam que, o Mal de Alzheimer, mesmo sendo uma doença comum do envelhecimento, degenerativa e incurável, pode ser controlada mediante tratamentos farmacológicos e não farmacológicos e o ponto de inferência que foi analisar a atividade física como terapia alternativa, foi constatado que auxilia pacientes com Mal de Alzheimer na melhora do sistema cognitivo, na estimulação da memória, socialização, melhora do sono e redução da agitação diária. **Conclusão**, através deste estudo, conclui-se que existe uma lacuna no que concerne a consolidar quais melhores práticas de atividades físicas tem efeitos benéficos para redução dos distúrbios neuropsiquiátricos causados pelo Mal de Alzheimer. Outros estudos revelam que, as respostas são bem mais significativas e benéficas quando as práticas são inseridas regularmente na vida diária dos pacientes, há um consenso que a atividade física deve ser desenvolvida como prática regular da vida diária, sendo sistematizada de acordo ao nível das sequelas advindas da doença. Portanto, é preciso mais engajamento dos profissionais da área da Educação Física pois, a atividade física é uma terapia indispensável para a promoção da saúde mental, com custos consideravelmente menores quando comparados com outras práticas terapêuticas e farmacológicas.

**Palavras-Chave:** Mal de Alzheimer. Atividade Física. Terapia Alternativa

---

<sup>1</sup> Acadêmicos do Centro Universitário Nobre, do curso de Bacharelado em Educação Física. E-mail: [dillmm@outlook.com](mailto:dillmm@outlook.com) ; [rogermengao3@gmail.com](mailto:rogermengao3@gmail.com)

<sup>2</sup> Professora da Centro Universitário Nobre de Feira de Santana, do curso de Bacharelado em Educação Física. Mestra em Ciência da Motricidade Humana, pela Universidad Pedro de Valdivia-Chillan-Chile. Doutora em Ciências da Educação pela USD, e-mail: [rozangela.oliveira@gruponobre.edu.br](mailto:rozangela.oliveira@gruponobre.edu.br)

## ABSTRACT

This article is a review of the literature on physical activity in patients with Alzheimer's. The aim of this study was to analyze the effects that physical activity brings among patients with Alzheimer's disease. Methodology, this was a bibliographical review of descriptive and exploratory character, qualitative approach, whose development comprised some steps in a consecutive manner, initiated by literary research, in which a computerized search of national studies of indexed articles was carried out, through the query in the SCIELO database, using the keywords Alzheimer's disease. Physical activity. Alternative therapy, The time frame had a period of 10 years and 11 articles were selected for the development of the results. Results, it is noteworthy that the results were not only about presenting the bibliographic survey, but looking for what is new about Alzheimer's disease and alternative therapies, and especially physical activity, thus, the articles analyzed contemplate that, Alzheimer, despite being a common disease of aging, degenerative and incurable, can be controlled through pharmacological and non-pharmacological treatments and the point of inference that was to analyze physical activity as an alternative therapy, was found to help patients with Alzheimer's disease in improving their cognitive system, memory stimulation, socialization, sleep improvement and reduction of daily agitation. Conclusion, through this study, it is concluded that there is a gap with regard to consolidating which best physical activity practices have beneficial effects for the reduction of neuropsychiatric disorders caused by Alzheimer's disease. Other studies reveal that the answers are much more significant and beneficial when the practices are regularly inserted in the daily life of patients, there is a consensus that physical activity should be developed as a regular practice of daily life, being systematized according to the level of sequelae arising from the disease. Therefore, more engagement of professionals in the field of Physical Education is needed, as physical activity is an essential therapy for the promotion of mental health, with considerably lower costs when compared to other therapeutic and pharmacological practices.

**Keyword:** Alzheimer's disease. Physical activity. Alternative Therapy

## INTRODUÇÃO

O presente artigo, trata-se de uma revisão da literatura sobre benefícios da atividade física em pacientes com Alzheimer. O estudo se debruça em evidenciar a atividade física como terapia alternativa, podendo auxiliar na melhora, condicionamento físico, na capacidade cognitiva e diminuição dos níveis de ansiedade e estresse de maneira geral do pacientes acometidos com o Mal de Alzheimer Alzheimer.

Segundo a Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAZ, 2015), a Doença de

Alzheimer é um desafio encontrado por muitos idosos, no mundo inteiro, porém ainda há muito o que se avançar no tocante ao tratamento dessa patologia, entender os efeitos da atividade física nesse contexto, sabe-se que o Alzheimer não tem cura, este se agrava gradativamente, contudo pode e deve ser utilizado no tratamento outras alternativas que não seja só a farmacológica, dando possibilidade de vivenciarem as práticas na perspectiva de minimizar o avanço da doença, controlando assim os sintomas e assim garantindo melhor qualidade de vida ao paciente.

As características da comorbidade apresenta, demência, ou perda de funções cognitivas (memória, orientação, atenção e linguagem), causada pela morte de células cerebrais e apresenta manifestações lentas prejudicando o paciente dependendo assim de cuidados e de acordo com Kucmanski, (2016, p. 08) sinaliza que.

A doença não tem uma causa exata, ou seja, ainda algumas manifestações são desconhecidas, porém, a diminuição da acetilcolina, traumas cranianos, infecções virais, fatores genéticos e a presença de proteína betaamiloide sugerem que todas as manifestações passam por questões neurológicas. Em especial a progressão é irreversível, e traz transtornos da memória, da cognição, incapacitando o indivíduo para o autocuidado.

Sabendo então, que existe a possibilidade de surgirem novas descobertas sobre as possíveis causas da patologia, e que inclusive podem ser de cunho multifatoriais, a instigação em defesa da atividade física como uma estratégia benéfica que pode potencializar o tratamento da doença, com o intuito de promover melhoria na qualidade de vida.

Com base nas informações citadas nos referências teóricas, o presente estudo buscou investigar sobre a doença. Sendo assim surgiu o problema do estudo, quais os benefícios que a atividade física pode ocasionar na perspectiva de terapia alternativa no tratamento de paciente com Mal de Alzheimer?

O estudo se justifica, devido a possibilidade da utilização da Educação Física enquanto área de saúde que é, na melhoria da qualidade de vida de pacientes com o Mal de Alzheimer, ressalta ainda a relevância social, pois a maioria das pessoas não tem conhecimento detalhado sobre a patologia, devido a isso, o tratamento se torna tardio, levando ao agravamento da doença de forma acelerada, além dos enfrentamentos e barreiras que esses indivíduos têm que passar e percorrer.

Para Lourenço *et al.* (2017), nos seus estudos buscaram apresentar que é possível a reinserção social desses indivíduos quando buscam práticas terapêuticas em especial de forma coletiva, há uma melhora na vida diária, melhora do sistema cognitivo, na estimulação da memória, socialização, revigora e melhora o sono e reduz a agitação diária, através das práticas de atividade física, ainda relatam que, a terapia possibilita e resgata as relações sociais.

Diante dos fatos elencados pelos teóricos, hipoteticamente, a atividade física, promove a diminuição no desenvolvimento de doenças crônicas, atuando como gatilho contributivo para a redução de sintomas peculiares da doença no que concerne aos aspectos biopsicossociais.

Diante dos fatos e discussões delineadas o objetivo buscou analisar os efeitos que a atividade física traz entre pacientes com Mal de Alzheimer.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Tratou-se de um estudo de revisão bibliográfica, no intuito de identificar, selecionar e valorizar pesquisas significativamente relevantes para contribuir na melhoria da qualidade de vida de indivíduos com o Mal de Alzheimer através da identificação dos efeitos da atividade física nos sintomas ativos que a doença aloja nos indivíduos (GIL, 2012).

O estudo foi desenvolvido com o caráter descritivo exploratório que na concepção de Severino (2010) busca a partir dos seus objetivos, destacar as situações acerca da quantidade de materiais que remete ao fenômeno, Mal de Alzheimer, a população acometida pela doença e o objeto de conhecimento, atividade física como terapia alternativa.

Optou-se em trabalhar com a abordagem qualitativa, na perspectiva da Minayo (2012), onde o propósito se remete as questões particulares com um universo de significados, crenças e valores que correspondem a um espaço mais profundo das relações, dos fenômenos e discussões sobre o Mal de Alzheimer, assim como as possibilidades e efeitos que a atividade física se configura como prática terapêutica, alinhada ao tratamento convencional, através dos tipos de práticas que devem ser desenvolvidas e os efeitos que estas ocasionam nos programas terapêuticos e treinamentos adaptados para indivíduos com Mal de Alzheimer.

O recorte temporal para catalogação das publicações ficou entre os anos de 2015 a 2019, a escolha do período de tempo justifica-se com base nas recomendações dos órgãos de fomento da pesquisa no Brasil, nessa área, por ser bastante escassa, pois só através da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), que encontrou estudos de relevância a respeito da temática, utilizando as bases LILACS e SCIELO, textos científicos e revistas indexadas de Medicina, Fisioterapia, Psicologia e Educação Física.

A busca dos estudos, foram feitos pelos descritores que estavam nos bancos de dados da BIREME: Mal de Alzheimer; Atividade física; Atividade física como terapia alternativa, Efeitos da atividade física; Tratamento do Mal de Alzheimer.

Os critérios de inclusão, artigos na língua português, artigos que estavam disponíveis na íntegra nas bases de dados, em relação a qualidade da descrição e discussão foram colocados com critérios de inclusão, os artigos que discutiam sobre principais fatores relacionados a melhora da qualidade da vida diária dos pacientes com Mal de Alzheimer, artigos que apresentavam os tipos de atividades físicas e as adaptações para atender aos sujeitos do estudo, os que destacavam programas sobre os efeitos das atividades física durante o tratamento e o que estavam em consonância ao recorte temporal.

Como critérios de exclusão: os artigos que não atendam ao tema; não responderam ao problema do estudo; que estavam em outros idiomas; que os desfechos focavam em outras terapias alternativas; os sujeitos do estudo já não desenvolviam nenhuma atividade terapêutica em virtude do agravo da doença.

O protocolo de análise de dados, foi utilizado a partir da análise de conteúdo de Minayo (2012), sendo utilizados as três etapas, Ordenação; Exploração dos materiais e tratamento dos resultados e inferência dos pesquisadores.

Na primeira etapa, foram selecionados 38 artigos, destes 3 estavam duplicados nas bases de dados consultadas e 5 não estavam disponibilizados na íntegra. Destes 30 artigos, 13 estavam fora do recorte temporal e 4 artigos estavam publicados em outros idiomas.

Utilizou-se para a segunda etapa, 13 artigos, dos quais, ainda foram excluídos 02 artigos que os desfechos focavam em outras terapias alternativas.

Na terceira etapa, procedeu-se a leitura completa de cada um dos 11 artigos e utilizou os critérios de inclusão para o tratamento dos resultados e inferência dos



pesquisadores os artigos que apresentavam os tipos de atividades físicas e as adaptações para atender aos sujeitos do estudo e os que destacavam programas sobre os efeitos das atividades física durante o tratamento, restando 06 artigos para as discussões dos resultados.

## RESULTADOS

O quadro abaixo apresenta agora o levantamento das obras que foram coletadas, especificadas da seguinte forma, **TEMAS, AUTORES, ANO, BASE DE DADOS, TIPO DE PESQUISA.**

**Quadro 1.** Levantamento das obras encontradas

Nº	Tema autores e ano	Base de dados	Tipo de pesquisa
1.	<b>Efeitos de um programa de atividade física nas funções cognitivas, equilíbrio e risco de quedas em idosos com demência de Alzheimer.</b> (HERNADEZ, <i>et al.</i> , 2015)	LILACS	Estudo descritivo. Experimental
2.	<b>Equilíbrio, funções executivas e Quedas de idosos com demência de Alzheimer: um estudo Longitudinal</b> PEDROSO 2019	SCIELO	Estudo, de delineamento longitudinal
3.	<b>Atividade física e funções cognitivas frontais associadas aos parâmetros cinemáticos da marcha em pacientes com demência de Alzheimer</b> (COELHO, 2018)	Repositorio da CAPES	Estudo de caráter longitudinal,.
4.	<b>Efeitos de um programa de exercícios na mobilidade, equilíbrio e cognição de idosos com doença de Alzheimer.</b> (FERRETTI, 2014)	SCIELO	Estudo de caráter experimental.
5.	<b>Efeitos da Equoterapia e Fisioterapia Convencional na força muscular de idosos com doença de Alzheimer.</b> (EGUÍLUZ, 2016)	Repositorio da CAPES	Estudo ensaio clínico quase-experimental.
6.	<b>Barreiras para a prática de atividade física no tempo livre em pessoas com doença de Alzheimer</b> (SOUZA, <i>et al.</i> , 2017)	Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde	Estudo descritivo, com corte transversal

**Fonte:** Elaboração própria dos autores, (2021)

Pode-se dizer que os 06 estudos selecionados, complementam a ideia que o Mal de Alzheimer, mesmo sendo uma doença comum do envelhecimento, degenerativa e incurável, pode ser controlada mediante tratamentos farmacológicos e não farmacológicos, como por exemplo, a atividade física, sendo que a maioria deles enfatizam que a atividade ou exercício físico deve ser algo sistematizado.

Segundo Martelli (2013), a doença de Alzheimer é uma das principais manifestações tanto em adultos e idosos, e a atividade física pode contribuir para a eficiência do tratamento, porém ainda não se pode afirmar qual o melhor tipo de atividade.

Para tanto, os autores afirmam em um de seus estudos que o aumento da expectativa de vida traz consigo maiores riscos de desenvolvimento de demências.

. Na menção de Gonçalves e Carmo (2012, p. 06), “ os sintomas iniciais da DA são representados pelos déficits cognitivos e diminuição da funcionalidade”.

#### DIALOGANDO SOBRE O MAL DE E AS EVIDENCIAS ENCONTRADAS

Nº	Tema autores e ano	Base de dados	Tipo de pesquisa
1.	<b>Efeitos de um programa de atividade física nas funções cognitivas, equilíbrio e risco de quedas em idosos com demência de Alzheimer.</b>  (HERNADEZ, <i>et al.</i> , 2015)	LILACS	Estudo descritivo. Experimental
2.	<b>Efeitos de um programa de exercícios na mobilidade, equilíbrio e cognição de idosos com doença de Alzheimer.</b> (FERRETTI, 2014)	SCIELO	Estudo de caráter experimental.

**Fonte:** Elaboração própria dos autores, (2021).

Em grande parte dos estudos pesquisados e analisados são de revisão bibliográfica tratam-se de investigações que não estão diretamente ligadas ao nosso tema específico que utiliza a atividade física de forma preventiva e auxiliadora na prevenção da doença de Alzheimer, os artigos encontrados muitos deles são focados em investigações farmacológicas, estes contem ações sobre a atividade física ou práticas corporais como variável independente para o retardo da doença, mas, poucos estudos evidenciaram os critérios para o diagnóstico de retardo da doença de Alzheimer nos pacientes.

Sobre os sintomas, os mais comuns em pacientes com doença de Alzheimer são de domínio cognitivo e de comportamento incluindo: delírios, alucinações, agitação, agressão, depressão, disforia, ansiedade, elação, euforia, apatia, indiferença, desinibição, irritação, labilidade, comportamento motor aberrante, alterações do sono e alterações de apetite e distúrbios alimentares, esses sintomas apresentam uma frequência bastante relevante que estão de 50 a 80% dos pacientes com doença de Alzheimer (ASSAL; CUMMINGS, 2003).

O estudo de Tatsch *et al.* (2006), feito no Brasil, constatou-se que em 60 pacientes com a doença de Alzheimer em media 78,3% apresentam um ou mais sintomas neuropsiquiátricos. Dentre os sintomas os mais frequentes são apatia (53.3%), depressão (38.3%), alterações de sono (38.3%) e ansiedade (25%). Ainda não existe um tratamento definitivo que possa reverter a deterioração do funcionamento cognitivo e comportamental causado pela doença de Alzheimer (TATSCH, 2006)

Dentre os artigos pesquisados existem também estudos e pesquisas que utilizam de intervenções não farmacológicas sendo elas: sensoriais, ambientais, atividades físicas e terapias comportamentais, que têm sido evidenciadas como efetivas para os comportamentos inapropriados de idosos com demência (COHEN-MANSFIELD, 2001).

Por fim, foi encontrado nos estudos de Heyn *et al.* (2004) assim pode afirmar que a prática da atividade física pode ser utilizada como tratamento não farmacológico na prevenção do declínio cognitivo, funcional ou comportamental entre os indivíduos com doença de Alzheimer, pois responde de forma significativa, prazerosa e melhora o sistema cognitivo, na estimulação da memória, socialização, o sono e redução da agitação diária, essas ações positivas, confirmam a sua importância durante o tratamento estimulando os indivíduos a praticar as atividades na sua rotina, lembrando que deve ofertar as mais variadas práticas para que eles possam vivenciar e diversificar o máximo possível às atividades.

## BENÉFICIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA TRAZ PARA OS INDIVÍDUOS COM MAL DE ALZHEIMER

Nº	Tema autores e ano	Base de dados	Tipo de pesquisa
1.	<b>Atividade física e funções cognitivas frontais associadas aos parâmetros cinemáticos da marcha em pacientes com demência de Alzheimer</b> (COELHO, 2018)	Repositorio da CAPES	Estudo de caráter longitudinal,.
2.	<b>Efeitos da Equoterapia e Fisioterapia Convencional na força muscular de idosos com doença de Alzheimer.</b> (EGUÍLUZ, 2016)	Repositorio da CAPES	Estudo ensaio clínico quase-experimental.

**Fonte:** Elaboração própria dos autores, (2021).

Através destes estudos, evidencia-se que a atividade física utilizada como abordagem não farmacológica é eficiente para o tratamento dos sintomas neuropsiquiátricos de pessoas com Mal de Alzheimer, porém ainda existem algumas indagações e questões em relação aos métodos a serem utilizados como, por exemplo, o melhor tipo de exercício, o número de participantes, a presença de grupo controle e instrumentos de avaliação.

Os mecanismos neurobiológicos que forneceriam melhor relação de causa e efeito da atividade física nos sintomas neuropsiquiátricos do Mal de Alzheimer ainda são pouco investigados.

As dificuldades de memória e de linguagem comprometem o relacionamento interpessoal, afetando a estrutura familiar. O paciente com DA torna-se, com o decorrer da doença, dependente dos familiares ou dos cuidadores. Então, a orientação sobre a doença e seu prognóstico diminui a ansiedade e a depressão gerada pela presença de doença grave na família (BOTTINO et al., 2002).

Com a progressão da doença, o paciente torna-se ao decorrer do tempo dependente do auxílio de familiares ou cuidadores, pois a sua memória e fala implicam no convívio social podendo afetar até a estrutura familiar. Dessa forma, a prática de exercícios físicos pode ajudar a diminuir a dependência do paciente em relação a atividades de vida diária.

Segundo Matsudo (2009), a atividade física mostrou um efeito positivo na autoestima, autoconceito, autoimagem, depressão, ansiedade, insônia e na socialização, bem como efeitos benéficos no processo cognitivo (memória,

aprendizagem, atenção) e associação entre a atividade física e menor risco de demência, demência senil, e doença de Alzheimer. Sendo assim é de suma importância analisar os estudos sobre a atividade física, as práticas corporais e os sintomas neuropsiquiátricos da doença e como o tratamento pode influenciar de forma benéfica na sua fase inicial.

### PROLONGAR A QUALIDADE DE VIDA ATRAVES DAS TERAPIAS ALTERNATIVAS

Nº	Tema autores e ano	Base de dados	Tipo de pesquisa
1.	<b>Equilíbrio, funções executivas e Quedas de idosos com demência de Alzheimer: um estudo Longitudinal</b> PEDROSO 2019	SCIELO	Estudo, de delineamento longitudinal
2.	<b>Barreiras para a prática de atividade física no tempo livre em pessoas com doença de Alzheimer</b> (SOUZA, et al., 2017)	Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde	Estudo descritivo, com corte transversal

**Fonte:** Elaboração própria dos autores, (2021).

A menção Restak (1997) é que os indivíduos que evitam o sedentarismo e inatividades físicas reduzem o estresse e conseguem manter o bom humor. Sujeitos que tem um convívio social tendem a ter uma melhor saúde física e mental.

Nas pesquisas atuais que envolvem neurociência existe um incentivo teórico já consolidado para a evolução de programas específicos de atividade física sistematizada, que atuem realmente como protetores aos indivíduos que possuem alguma demência ou que possam retardar a evolução da demência, principalmente para o Alzheimer. É importante o entendimento dos mecanismos neurobiológicos para a contribuição da prevenção do salto que leva a formação de placas amiloides e de emaranhados neurofibrilares e das características biológicas que a doença de Alzheimer causa no indivíduo. (COELHO, 2009).

Em outra pesquisa dos mesmos autores desenvolvida em humanos idosos, os sujeitos foram submetidos a um programa de treinamento específico de exercícios físicos aeróbicos durante seis meses e identificaram um aumento do volume da massa

A qualidade de vida é influenciada pelo estilo de vida e um estilo de vida saudável inclui a atividade física regular, considerada um componente importante. São

incluídos ainda bons hábitos alimentares, sono adequado, controle de peso e baixo consumo de álcool e de tabaco (CONTE; LOPES, 2005).

Neste estudo, encontrou-se que a atividade física contribui para a melhoria dos distúrbios de agitação e sono, evidenciou-se que a qualidade de vida é prejudicada em indivíduos com Doença de Alzheimer. Nos estudos de Inouye et al. (2010) revelam que os tratamentos farmacológicos atuais para DA contribuem apenas para discreta melhoria ou estabilização dos sintomas. Atualmente, o tratamento farmacológico mais utilizado para os pacientes são: anticolinesterásicos (rivastigmina, donepezil e galantamina) e de memantina (antiglutamatérgico), tanto para declínio cognitivo, quanto para distúrbios de comportamento (SEOW; GAUTHIER, 2007).

De acordo com Silva et al. (2010), independente de sexo, idade e profissão, ficou evidenciado que a atividade física acarreta melhoras na qualidade de vida em todos os aspectos. Identificou-se também que a atividade física representa uma importante abordagem não farmacológica, beneficiando as funções cognitivas e o equilíbrio com diminuição do risco de quedas.

Contudo, fica claro que para prolongar a qualidade de vida dos indivíduos com Mal de Alzheimer, é preciso conhecer a fundo sobre as atividades físicas e como contribuem para melhora do equilíbrio, da força muscular dos membros inferiores e superiores e flexibilidade de ombro, contribuindo para redução significativa do número de quedas. Essa falta de resistência e equilíbrio ocorre devido a fragilidade óssea e acometimento de doenças osteomusculares e lesões musculoesqueléticas, que são bastante comuns entre os sujeitos do estudo.

## **DISCUSSÕES**

Os estudos, afirmam que a DA não tem cura, contudo sugerem que para que o paciente com Alzheimer possa ter o controle da doença e amenização dos sintomas, precisa ter uma vida ativa, hábitos saudáveis, manter uma relação social afetiva, ter tempo para lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem, ou seja, são diversos fatores que associados ao ato de se movimentar de forma sistematizada pode promover melhoria na qualidade de vida do indivíduo em questão. Com relação aos benefícios foi possível perceber que a atividade física, seja ela sistematizada ou não a médio ou longo prazo pode promover uma melhora significativa.

Como mencionado, apesar não haver uma confirmação sobre qual tipo de atividade física é mais eficiente, a revisão nos mostra claramente que há indícios de resultados positivos sobre a utilização da atividade física no processo de tratamento alternativo de DA. Os estudos supracitados, abordam que a atividade física é excelente instrumento no tratamento dessa patologia, mesmo havendo a necessidade de estudo mais detalhados, o que os estudos mostram que os benefícios são inúmeros.

Pode-se perceber que os estudo de um modo geral apontam que a DA é neurodegenerativa e causa disfunções em pacientes, entre elas a perda do conhecimento armazenado na memória. Inclusive que causa demência e disfunção cognitiva de atividades simples do cotidiano.

Vale ressaltar que nem todos os estudos citados foram pesquisas de experimentos, pois, ainda há uma carência de estudos desse potencial acerca do tema, ou seja, essa é uma das limitações da pesquisa. No entanto, mediante os achados, os benefícios são diversos, desde a melhora da circulação sanguínea, melhora da funções cognitivas, atenuação dos sintomas peculiares da DA e prevenção da patologia e melhora em quadro de problemas depressão decorrentes da patologia.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Considerando que o principal objetivo da presente pesquisa foi questionar sobre a eficiência da atividade física em indivíduos com Mal de Alzheimer, os estudos aqui citados mostram que a DA é uma doença neurodegenerativa, considerada uma patologia comum do envelhecimento. Os estudos aqui citados mostram que a DA é uma doença neurodegenerativa, considerada uma patologia comum do envelhecimento. Há indícios de que a atividade física e o exercício físico sistematizado, podem apresentar resultados significativos quando devidamente orientados;

Há possibilidade de eficiência de estratégias voltadas às práticas de atividades físicas diversificadas como (natação, equoterapia, a Yoga, os jogos gráficos, sociais, sensoriais, entre outros) promoção de maior qualidade da vida diária dos sujeitos com a patologia, bem como no controle da doença. A pesquisa mostra que ainda é preciso o engajamento de estudos que busquem analisar quais tipos de atividades são mais

eficientes, considerando inclusive as particularidades dos indivíduos, para depois explicar seus efeitos.

Através deste estudo, conclui-se que existe uma lacuna no que concerne a consolidar quais melhores práticas de atividades físicas têm efeitos benéficos para redução dos distúrbios neuropsiquiátricos causados pelo Mal de Alzheimer. Outros estudos revelam que, as respostas são bem mais significativas e benéficas quando as práticas são inseridas regularmente na vida diária dos pacientes.

Há um consenso que a atividade física deve ser desenvolvida como prática regular da vida diária, sendo sistematizada de acordo ao nível das sequelas advindas da doença.

Portanto, é preciso mais engajamento dos profissionais da área da Educação Física pois, a atividade física é uma terapia indispensável para a promoção da saúde mental, com custos consideravelmente menores quando comparados com outras práticas terapêuticas e farmacológicas.

Para tanto, a maior dificuldade na concepção da pesquisa foi encontrar artigos que desfecho colocasse a atividade como uma pratica essencial para que estes indivíduos possam ter uma vida mais ativa.

## REFERENCIAS

- ASSAL, F.; CUMMINGS, J. L. Neuropsychiatric symptoms in the dementias. *Current Opinion in Neurology*, London, v. 15, n. 4, p. 445-450, 2003.
- ABRAZ. Associação Brasileira de Alzheimer. **Demência**. São Paulo, 2015.  
Disponível em: Acesso em: 13 mar. 2015.
- BRAGA, V. E. G. e ALMEIDA, K.C. Exercícios físicos em idosos com doença de alzheimer: uma revisão dos benefícios cognitivos e motores. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v.4, n.2, p. 4845-4857 mar./apr. 2021.
- BUSSE, A. L.; GIL, G.; SANTARÉM, J. M.; FILHO, W. J. Atividade física e cognição: **Revista Neuropsychologia**, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 204-208, 2009.
- CARVALHO, F. C. R. *et al.* Treino de memória episódica com ênfase em categorização para idosos sem demência e depressão. **Revista Psicol Reflex Critica** v. 23, n. 2, p. 317-23, 2010.
- CARVALHO, P. D. P.; MAGALHÃES, C. M. C.; PEDROSO, J. S. Tratamentos não farmacológicos que melhoram a qualidade de vida de idosos com doença de



- Alzheimer: uma revisão sistemática. *J Bras Psiquiatr*, v. 65, n. 4, p. 334-339, 2016.
- COELHO, F. G. M.; GALDUROZ-SANTOS, R. F.; GOBBI, S.; STELLA, F. Atividade física sistematizada e desempenho cognitivo com demência de Alzheimer: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 31, p. 163-170, 2009.
- COHEN-MANSFIELD, J. Intervenções não farmacológicas para comportamento inadequado na demência: uma revisão, resumo e crítica. **Journal of Geriatric Psychiatry, Bethesda**, v. 9, p. 361–381, 2001.
- CUMMINGS, J. L.; MEGA, M.; GRAY, K. Inventário Neuropsiquiátrico: avaliação extensão da psicopatologia na demência. **Revista de Neurologia**, São Paulo, v. 44, p. 23-28, 1994.
- DE OMENA, L. G. A. et. al. Efeitos da atividade física em pessoas com Alzheimer. **Revista MotriSaúde**, [S.l.], v. 2, n. 1, nov. 2020. ISSN 2674-7782.
- HERNANDEZ, S. S. S.; COELHO, F. G. M.; GOBBI, S.; STELLA, F. Efeitos da atividade física nas funções cognitivas, equilíbrio e risco de queda de indivíduos com demência de Alzheimer. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 14, n. 1, p. 68-74, 2010.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- FERRETTI, F. et.al. Efeitos de um programa de exercícios na mobilidade, equilíbrio e cognição de idosos com doença de Alzheimer. **Revista de Fisioterapia**. Volume 15 - Número 2 - março/abril de 2014.
- GONÇALVES, E. A. G, CARMO, J.S. Diagnóstico da doença de Alzheimer na população brasileira: um levantamento bibliográfico. **Rev Psicol Saúde**. Volume 4, p.:170-76. 2012.
- GROPPO, H.S. et. al. Efeitos de um programa de atividade física sobre os sintomas depressivos e a qualidade de vida de idosos com demência de Alzheimer. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.4, p.51-54, 2012.
- HERNANDEZ, S. et al. Atividade física e sintomas neuropsiquiátricos em pacientes com demência de Alzheimer. **Revista Motriz de Educação Física**, p. 533-543, 2011.
- HEYN, P. O efeito de um programa de exercícios multissensoriais no envolvimento, comportamento e índices fisiológicos selecionados em pessoas com demência. **Journal American of Alzheimers Disorder and Other Dementias**, Thousand Oaks, v. 1, n. 4, p. 247-251, 2003.

- INOUYE, K. *et al.* Influência da doença de Alzheimer na percepção de qualidade de vida do idoso. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 44, n. 4, p. 1093-1099, 2010.
- KAMADA, M. *et al.* Correlação entre exercício físico e qualidade de vida em pacientes com doença de Alzheimer. **Rev. Soc. Bras. Clin Med.** 2018 abr-jun;16(2):119-22.
- KUCMANSK, L.S. *et al.* Alzheimer's disease: challenges faced by family caregivers. Original Articles. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** v.19, p. 23-29, 2016.
- LOURENÇO, B. S.; PERES, M. A. A.; PORTO, I.; OLIVEIRA, R. M. P.; DUTRA, V. F. D. Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. **Revista de Enfermagem Anna Nery**, v.21, n.3, 2017.
- MARTELLI, A. Alterações Cerebrais e os Efeitos do Exercício Físico no Melhoramento Cognitivo dos Portadores da Doença de Alzheimer. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, Mai 31; 1(1): 49-60. 2013.
- MINAYO, M.C.S. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 3, 2012.
- SCHERER, S.; CARRETTA, M. B. Perspectivas atuais na prevenção da doença de Alzheimer. **Relatos e estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 17, n. 1, 2012.
- SEOW, D.; GAUTHIER, S. Farmacoterapia da doença de Alzheimer. *Journal of Psychiatry*. Ottawa. Canada. v. 52, n. 10, p. 620-229, 2007.
- SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: Cortez, 2010.
- TATSCH, M. F. *et al.* Sintomas neuropsiquiátricos na doença de Alzheimer demenciados com deficiência cognitiva de uma amostra de base comunitária no Brasil: prevalência e relação com a gravidade da demência. **Journal American of Geriatric Psychiatry**. Bethesda, v. 14, n. 5, p. 438-445, 2006.