

O EFEITO DO EXERCÍCIO NA FUNÇÃO FÍSICA DE PESSOAS COM DOENÇA DE ALZHEIMER ¹

Luisa Dalcin Pinto², Bianca Hermes de Oliveira³, Danielle Deponti Cuty⁴, Ellen Aguirre de Melo⁵, Nadiesca Taisa Filippin⁶

¹ Pesquisa desenvolvida no grupo Assistência Multidisciplinar Integrada aos Cuidadores de Pessoas com Doença de Alzheimer da Universidade Franciscana

² Acadêmica do Curso de Graduação em Fisioterapia da UFN, luisadalcpinto@gmail.com

³ Acadêmica do Curso de Graduação em Fisioterapia da UFN, biancahermesoliveira@gmail.com

⁴ Acadêmica do Curso de Graduação em Fisioterapia da UFN, daniellecuty@outlook.com

⁵ Acadêmica do Curso de Graduação em Fisioterapia da UFN, ellen.melo2009@gmail.com

⁶ Professor Orientador, Curso de Fisioterapia UFN, nadifilippin@ufn.edu.br

INTODUÇÃO

Conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS), 47,5 milhões de pessoas no mundo sofrem de demência, a incidência anual chega a 7,7 milhões de casos. Dentre elas encontramos a Doença de Alzheimer (DA) como a forma mais comum, caracterizada por déficits cognitivos decorrentes a um processo neurodegenerativo progressivo e irreversível, que compromete a funcionalidade e a autonomia na realização das atividades cotidianas, o que reflete negativamente na qualidade de vida. Assim, torna-se necessário a busca por meios terapêuticos que possam minimizar ou prevenir os comprometimentos causados pela doença.

Estudos científicos têm apresentado o exercício físico como tratamento, sendo uma alternativa eficaz, de baixo custo e não-farmacológica. O enfoque em força, equilíbrio e treino resistido tem demonstrado efeitos positivos em diversos sinais e sintomas da DA. Enquanto os exercícios aeróbicos são capazes de aumentar o volume de substância cinzenta e branca no córtex pré-frontal, bem como o volume sanguíneo cerebral, o que pode reduzir o comprometimento cognitivo e melhorar a qualidade de vida.

OBJETIVO

Revisar a literatura sobre os efeitos do exercício na função física de pessoas com doença de Alzheimer.

METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de literatura. O embasamento teórico foi feito por meio de artigos científicos da base de dados PubMed. Os descritores utilizados foram "Alzheimer disease" e "Exercises" e os critérios de inclusão foram ensaios clínicos sobre efeitos

do exercício na função física de pessoas com doença de Alzheimer, em língua inglesa, publicados nos últimos 5 anos. Foram excluídos aqueles estudos que incluíam apenas pessoas com transtorno cognitivo leve ou outras causas de demência, avaliação dos efeitos sobre a função cognitiva e estudos pilotos.

RESULTADOS

Foram revisados quatro estudos e após análise observou-se que exercícios aeróbios de intensidade moderada a alta foi a modalidade de exercícios mais pesquisada, outras modalidades foram exercícios voltados às tarefas funcionais, alongamentos, tonificação, flexibilidade e equilíbrio.

No estudo 1, um protocolo de exercícios aeróbicos de intensidade moderada a alta em bicicleta ergométrica, elíptico e esteira, planejado para atingir intensidade de 70%-80% da frequência cardíaca máxima de cada sujeito estudado mostrou-se capaz de melhorar a aptidão cardiorrespiratória, além disso, tem efeitos positivos no desempenho de tarefas duplas e simples (SOBOL et al., 2016).

Outro protocolo de exercícios, similar ao já citado, foi utilizado a fim de investigar o seu efeito na aptidão cardiorrespiratória quanto ao consumo de oxigênio de pico (VO_{2pico}) e sua associação com alterações na cognição e sintomas neuropsiquiátricos. Sendo assim, o estudo 2 demonstrou o aumento de 13% do VO_{2pico} e mostrou associações positivas entre mudanças no VO_{2pico} e mudanças na cognição e nos sintomas neuropsiquiátricos (SOBOL et al., 2018).

O estudo 3 realizou uma comparação entre o uso de um programa de exercícios aeróbicos com um programa de alongamento e tonificação para avaliar os efeitos sobre a independência funcional nos primeiros estágios da DA. Com isso, foi observado que o grupo de exercícios aeróbios apresentou maior independência nas atividades de vida diárias comparado ao outro grupo (VIDONI et al., 2019).

De acordo com o estudo 4, que avaliou os efeitos do treinamento de tarefas funcionais sobre a função cognitiva, desempenho nas atividades de vida diária e aptidão funcional, em que apenas um grupo exerceu a prática com exercícios, o treinamento de tarefas funcionais não demonstrou resultados significativos, embora possa contribuir com a minimização do processo de deterioração que a doença causa (PEDROSO et al., 2018).

CONCLUSÃO

No presente estudo, foi possível identificar que a prática de exercícios pode melhorar a aptidão cardiorrespiratória e o desempenho de tarefas simples e duplas. Além disso, pode contribuir para a minimização do processo de deterioração da doença, gerando maior independência nas atividades

de vida diárias de pessoas com doença de Alzheimer.

Palavras-chave: Demência; Fisioterapia; Funcionalidade.