REVISÃO SISTEMÁTICA E META-ANÁLISE DE ESTUDOS CONTROLADOS RANDONIZADAS SOBRE OS EFEITOS DA INTERVENÇÃO DE EXERCÍCIOS SOBRE O DESENVOLVIMENTO DE DEMÊNCIA RELACIONADA À DOENÇA DE ALZHEIMER

Autor(res)

Sergio Marques Borghi
Giovanna Rezende Martins

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

UNIVERSIDADE PITÁGORAS-UNOPAR ANHANGUERA

Introdução

A doença de Alzheimer (DA) compreende-se como uma alteração neurológica, e é caracterizada por um déficit de memória e outras funções intelectuais. As doenças neurodegenerativas são caracterizadas pela destruição irreversível de certos neurônios. A perda parcial gradual dos neurônios do sistema nervoso é considerada hoje a maior causa de demência no mundo.
No Brasil, estudos mostram dados alarmantes sobre a incidência da demência no país, o número de casos teve aumenta significativa e a estimativa é que ate 2050 sejam mais de 5,5 milhões. No Brasil, cerca de 2 milhões de pessoas vivem com alguma forma de demência atualmente, e estima-se que mais de 70% das pessoas com não estão diagnosticadas.
No entanto, estudos revelam que o exercício físico produz efeitos benéficos para saúde, alertando sobre a regressão do efeito da demência. Visando o bem estar da população, e a melhor qualidade de vida pós-diagnóstico, o estudo é de extrema importância para a comunidade científica.

Objetivo

Estudos apontam a falta de atividade física como maior causa de hospitalização de pessoas que sofrem com a demência, a taxa chega a ser de 75%.
Apesar de não ter um estudo que comprove as causas da doença de Alzheimer e da demência, o sedentarismo é considerado um fator de risco, representando 4,5%.

Material e Métodos

Os estudos foram realizados com participantes de 18 a 45 anos, sendo quatro estudos com diagnóstico negativo para demência, focando assim na prevenção da doença, e mais onze estudos com diagnóstico positivo focando na regressão do estado em que o paciente se encontra, visando assim à melhoria da qualidade de vida. Evitando assim o tratamento totalmente farmacológico, mostrando uma alternativa viável e com custo beneficio positivo, com resultados favoráveis a longo prazo.

Resultados e Discussão

O estudo se mostrou responsivo aos exercícios em ambos os diagnósticos, nos trazendo resultados favoráveis. Nos pacientes cujo diagnostico era negativo para demência o exercício teve uma pequena vantagem em relação aos pacientes cujo diagnostico já era positivo, porém ambos tiveram resultados efetivos.
Levando em consideração os resultados apresentados, o exercício físico é uma opção de tratamento e melhora de qualidade vida, sendo também uma alternativa para diminuir as taxas de internação e re-internação já que elas também estão relacionadas ao desempenho do exercício físico em pessoas já diagnosticadas com demência.

Conclusão

O exercício se mostrou como uma forma viável e não farmacológica como tratamento e medida preventiva da demência. Levando em consideração a idade dos participantes, o exercício físico se mostra como grande aliado na prevenção da demência, tendo em vista que a demência se torna mais aparente e frequente após os 60 anos.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular

Referências

BARROS, A.C.; et al. Influência genética sobre a doença de Alzheimer de início tardio. Arch. Clin. Psychiatry (São Paulo) 36 (1), 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rpc/a/kJnyvR9G9p3VGfBmmn8wCsC/.
BRASIL. Ministério da Saúde debate Primeiro Relatório Nacional sobre a Demência no dia 21 de setembro. Ministerio da saúde, secretaria de atenção primaria à saúde (SAPS), 2022. Disponível em: https://aps.saude.gov.br/noticia/18918#:~:text=No%20Brasil%2C%20cerca%20de%202,esse%20n%C3%BAmero%20triplique%20at%C3%A9%202050.
PORTUGAL, P.;et al. Demência. Laboratório de Reabilitação Psicossocial FPCEUP/ESTSPIPP. Porto, Portugal. 2020. Disponível https://www.labrp.pt/setecabecas2/images/FichasInformativas/DEMNCIA.pdf.
ZORZETTO, R.. Ao menos 1,76 milhão de pessoas têm alguma forma de demência no Brasil. Revista Pesquisa Fapesp. Edição 329, Jul 2023. Disponível em: https://revistapesquisa.fapesp.br/ao-menos-176-milhao-de-pessoas-tem-alguma-forma-de-demencia-no-brasil/.