Alzheimer: a importância de exercícios físicos para diminuição de quedas

Autor(res)

Rodrigo Guedes Boer
Nicolly De Cassia Pedroso

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

O presente trabalho apresenta cinco artigos, sobre a relevância de exercícios físicos para evitar quedas de pessoas com Doença de Alzheimer (DA). Lima et al., (2016) a Doença de Alzheimer é uma patologia incurável, mas que possui tratamento. Hutson et al., (2015) os indivíduos com DA apresentam quedas mais frequentes e mais prejudiciais do que indivíduos sem DA. Valenzuela et al., (2020) provou que o exercício físico regular é benéfico para os fatores de risco cardiovasculares envolvidos na patogênese da DA. Hernandez et al., (2010) relatam que a atividade física pode ser uma importante abordagem não farmacológica que pode beneficiar as funções cognitivas, o equilíbrio e reduzir o risco de quedas que estão associados às funções cognitivas em pacientes idosos com DA. Ries et al.,(2015) o treinamento de equilíbrio demonstrou ser eficaz na diminuição de quedas em idosos. Então, realizou um programa que foi desenvolvido para DA, com diretrizes explícitas para comunicação/interação e estrutura deliberada de sessões de treinamento atendendo às necessidades de aprendizagem motora. Ademais, fora definitivo conforme evidenciado pela melhoria do desempenho do Berg Balance Scale (BBS) e do Timed Up and Go (TUG). Logo, o resultado foi que a cognição não diminuiu durante o curso da intervenção, mas sim após a intervenção, sugerindo um possível efeito protetor. Dadas as descobertas promissoras, é necessário um estudo controlado em maior escala. De la Rosa.et al, (2020) analisaram indivíduos com diagnóstico de DA e, em geral, em estágios iniciais da doença e concluíram que o exercício aeróbico isolado ou acompanhado de estimulação cognitiva induz melhorias em alguns aspectos da função cerebral por meio dos resultados obtidos, nota-se a necessidade de mais pesquisas sobre como evitar quedas em indivíduos com DA, entretanto é notório a eficácia dos exercícios físicos para o aumento de equilíbrio para pessoas com DA.