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

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Introdução

O presente trabalho é uma revisão de literatura que foi pesquisado cinco artigos científicos, sobre a relevância de exercícios físicos para evitar quedas de pessoas com Doença de Alzheimer (DA). Lima et al., (2016) aborda que a Doença de Alzheimer é uma patologia incurável, mas que possui tratamento do decorrer da vida. Ademais, a DA piora ao longo do tempo e é a causa mais comum de demência. Todavia, a maioria dos casos atinge idosos, ocorrendo mais em mulheres acima dos 60 anos, porém, pode surgir em qualquer pessoa independente de sua situação sócio-econômico-cultural. Portanto, é necessário um estudo mais avançado na área da fisioterapia sobre essa doença para que os idosos tenham uma qualidade de vida melhor.

Objetivo

Pesquisar, relatar e verificar a importância dos exercícios físicos para as pessoas com DA evitarem as quedas. Hutson et al., (2015) aborda que os indivíduos com DA apresentam quedas mais frequentes e mais prejudiciais do que indivíduos sem a DA. Valenzuela et al., (2020) provou que o exercício físico regular é benéfico para os fatores de risco cardiovasculares envolvidos na patogênese da DA.

Material e Métodos

O presente trabalho, é uma revisão de bibliografia. a qual fora selecionado 5 artigos científicos a partir do ano de 2010 até 2020 sobre a Doença de Alzheimer. 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.

Resultados e Discussão

Ries et al.,(2015) realizou um treinamento de equilíbrio que 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.

Conclusão

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.

Referências

DE LA ROSA, Adrian et al. Physical exercise in the prevention and treatment of Alzheimer's disease.Journal of sport and health science, v. 9, n. 5, p. 394-404, 2020.

HERNANDEZ, Salma SS et al. Effects of physical activity on cognitive functions, balance and risk of falls in elderly patients with Alzheimer's dementia. Brazilian Journal of Physical Therapy, v.14, p. 68-74, 2010.

RIES,Julie D. et al. Group balance training specifically designed forindividuals with Alzheimer disease: impact on berg balance scale,timed up and go, gait speed, and mini-mental status examination.Journal of geriatric physical therapy, v.

38, n. 4, p.183-193, 2015.

VALENZUELA, Pedro L. et al. Exercise benefits on Alzheimer’s disease: State-of-the-science. Ageing research reviews, v. 62, p.101108, 2020.

DE LIMA, Andressa Maria Amorim et al. O papel da fisioterapia no tratamento da Doença de Alzheimer: uma revisão de literatura. BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 7, n.1, 2016.