

O EXERCÍCIO FÍSICO E A DOENÇA DE ALZHEIMER

Carla Maura Pereira¹, Henrique Menezes Touguinhaⁿ

¹ⁿ Faculdade São Lourenço - UNISEP/Educação Física/ Rua Madame Schimidt, 90 – Bairro Federal – São Lourenço/MG
carlamaura27@gmail.com

Resumo- A doença de Alzheimer (DA) é uma doença que tem frequentes manifestações neurodegenerativas de maneira progressiva e irreversível, ela se inicia e progride sem que se perceba prontamente os seus sinais. Alguns estudos apontam efeitos positivos da prática de atividades físicas, no desempenho cognitivo, assim como aumento de neurotransmissores e melhora de atividade cerebral em idosos. Essa breve revisão tem como objetivo apontar a influência benéfica dos exercícios físicos nas funções cognitivas de indivíduos acometidos pela doença de Alzheimer e mesma servirá como pré projeto para uma pesquisa de campo.

Palavras-chave: Alzheimer, aspectos cognitivos, atividade física.

Área do Conhecimento: Educação Física

Introdução

A doença de Alzheimer se revela de suma importância, pois vem afetando de forma significativa a população, principalmente os idosos.

A DA, é uma doença que tem frequentes manifestações neurodegenerativas, ou seja, que causa degeneração dos neurônios, de maneira progressiva e irreversível, ela se inicia e progride sem que se perceba prontamente os seus sinais, causa perda da memória e gera distúrbios cognitivos, foi caracterizada por Alois Alzheimer, neuropatologista alemão, em 1907. (HARMAN, 1996).

Um dos motivos dessa perda de memória são os níveis reduzidos de acetilcolina, que é a substância química responsável pela transmissão de mensagens de uma célula para outra, que intervêm nos processos de memória.

Dessa forma, o projeto tem como objetivo demonstrar a influência do exercício físico na memória e nas funções cognitivas de portadores da doença de Alzheimer.

Revisão da Literatura

Segundo Guyton e Hall (2006), uma pequena parte da informação sensorial, provoca uma resposta motora imediata. Portanto, as informações em sua maior parte, são armazenadas para o futuro, para controlar atividades motoras e para utilização nos processos cognitivos. O armazenamento em sua maior parte ocorre no córtex cerebral. Esse armazenamento de informação é um processo que se chama memória.

Segundo Smith (1999) apud Katzman (1986), transtornos de acetilcolina e acetiltransferases ocorrem frequentemente nos indivíduos afetados.

O exercício físico pode interferir no desempenho cognitivo por vários motivos, como, pelo fato de aumentar os neurotransmissores, melhora cognitiva de indivíduos com prejuízo mental, e pela melhora da atividade cerebral de idosos. (ANTUNES et al, 2006).

Os tipos de exercícios que trazem maiores benefícios ao bom funcionamento das atividades cerebrais e a prevenção de algumas delas, ainda estão sendo estudados, porém os efeitos de exercícios físicos regulares estão propagados e se aplicam ao público da terceira idade, sempre levando em conta as limitações e sua diferente resposta a prática de exercícios, e garantido também o bom funcionamento do sistema nervoso, baixo risco de manifestação de patologias neurológicas e uma boa qualidade de vida (MIRANDA et al, 2008).

Devemos ressaltar, que, o exercício físico para portadores de Alzheimer deve ser bem elaborado, pois como já foi citado acima, a doença afeta principalmente idosos, então deve-se pensar em suas limitações.

Metodologia

A metodologia utilizada foi de pesquisa teórica, bibliográfica, baseada na revisão de literatura sobre a temática.

Conclusão

Diante desta breve revisão, podemos verificar de forma prévia possíveis alterações cerebrais benéficas com as práticas de atividades física. O presente resumo servirá de pré-projeto para uma pesquisa de campo, conduzida com indivíduos acometidos pela doença de Alzheimer, onde serão verificados os aspectos positivos da pratica regular de exercícios.

Referências

- ANTUNES, H.M.K. et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. V.12, n.2. Niterói, 2006.
- HARMAN, D. A hypothesis on the pathogenesis of alzheimer's disease. Ann NY; 786; 152-68. 1996.
- MIRANDA, Letícia M. et al. A influência do exercício físico na atividade cerebral do idoso. Revista Digital, ano 13, n.125. out. Buenos Aires, 2008.
- SMITH, Marília A.C. Doença de Alzheimer. Revista Brasileira de Psiquiatria. V.21, s.2. out. 1999.
- GUYTON, Arthur C; HALL, Jhon E. Tratato de Fisiologia Médica, 11.ed, São Paulo: Saunders, 2006.