

EXERCÍCIO FÍSICO COMO PILAR FUNDAMENTAL NA PREVENÇÃO DO DECLÍNIO COGNITIVO LEVE E DOENÇA DE ALZHEIMER: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Fernanda Fortes Frota¹; Ana Clara Figueiredo Godoy¹; Larissa Parreira Araújo¹; Eduardo Federigh Baisi Chagas¹.

1- Universidade de Marília, Marília-SP.

INTRODUÇÃO: O Declínio Cognitivo Leve (DCL) e a Doença de Alzheimer (DA) são cada vez mais frequentes frente ao envelhecimento populacional. Assim, a atividade física, ao atuar sobre a cognição em populações pré-dispostas surge como estratégia a prevenção de determinados distúrbios. **OBJETIVO(S):** Analisar o exercício físico como prevenção ao Declínio Cognitivo Leve e Doença de Alzheimer. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão de literatura na base de dados PubMed, utilizando os descritores: "Physical exercise", "Physical activity", "Cognitive decline", "Cognitive impairment" e "Alzheimer", articulados pelos operadores booleanos AND e OR. Ao final, selecionados 8 artigos no período de 1 ano (2024-2025), incluindo-se ensaios clínicos de acesso gratuito. **RESULTADOS:** Observou a prática de exercício aeróbico em uma frequência mínima de 20 minutos/dia e treinamento de força em pelo menos 3 vezes/ semana como relevante na redução do comprometimento cognitivo, considerando a individualização da atividade com base na idade e condicionamento físico. **DISCUSSÃO:** A eficácia da atividade física no controle e na prevenção do DCL e DA decorre, principalmente, de sua influência sobre marcadores biológicos essenciais, como proteína p-tau e o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), evidenciando seu potencial como uma abordagem não farmacológica promissora ao cenário analisado. Paralelo a isso, estudos indicam a intervenção multidomínio no estilo de vida como uma estratégia ainda mais significativa, ao integrar além da atividade física, mudanças nos hábitos alimentares, treinamento cognitivo e monitoramento de fatores de risco vascular. **CONCLUSÕES:** O exercício físico compreende um pilar fundamental na prevenção de DCL e DA, ao contribuir para a melhora da função cerebral. No entanto, vê-se necessário esclarecer os mecanismos biológicos envolvidos, as atividades mais adequadas e a duração ideal das intervenções, a fim de consolidar seu papel na prática clínica. **PALAVRAS-CHAVE:** Exercício Físico; Disfunção Cognitiva; Doença de Alzheimer.