A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO NOS NÍVEIS DE BDNF E NA COGNIÇÃO DE PACIENTES COM ALZHEIMER

Letícia Miranda Cavalcante [1]
Lucas Carolino Silva [2]
Patrick Barcelos Barbosa [3]
Pedro Gabriel Messias Pires [4]
Yander Farias Santana [5]
Gilberto Reis Agostinho Silva [6]

RESUMO

O treinamento resistido com pesos (TRP) tem se destacado como uma estratégia eficaz para a melhora da função cognitiva e da saúde cerebral em indivíduos com doença de Alzheimer (DA). Estudos recentes evidenciam que o exercício de força estimula a produção do Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF), uma proteína essencial para a neuroplasticidade, à sobrevivência neuronal e a formação de novas sinapses. Este estudo objetiva identificar a influência do TRP em pacientes com DA. Refere-se a uma revisão literária com a seleção de 10 artigos publicados de 2015 a 2025, pesquisados na plataforma Google Acadêmico. Observou-se, que a diminuição dos níveis de BDNF está associada à progressão do Alzheimer e ao declínio das funções cognitivas, especialmente da memória e da aprendizagem. Verificou-se também que a prática regular do treinamento resistido promove adaptações fisiológicas e neuroquímicas que favorecem o aumento da perfusão cerebral, a redução de processos inflamatórios e a liberação de hormônios anabólicos, como o IGF-1, que interagem positivamente com o BDNF. As pesquisas demonstram que programas de força realizados de duas a três vezes por semana, com intensidade moderada a alta, resultam em ganhos cognitivos e funcionais significativos, contribuindo para a autonomia e qualidade de vida dos pacientes. Portanto, o exercício com pesos se mostra uma intervenção não farmacológica promissora para atenuar os efeitos do Alzheimer, reforçando a importância da atividade física estruturada no contexto da saúde mental e do envelhecimento saudável.

Palavras- chave: Alzheimer; Cognição; Envelhecimento; Treinamento Resistido.

1 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
2 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
3 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
4 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
5 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
6 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).