

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**A RELAÇÃO ENTRE A ATIVIDADE FÍSICA E DOENÇAS
NEURODEGENERATIVAS**

Annabelle De Fátima Modesto Vargas (annabelle.vargas@afya.com.br)

Camilly Vitória Cardoso Pinheiro (camillyvcpinheiro@gmail.com)

As doenças neurodegenerativas, como a Doença de Alzheimer (DA) e a Doença de Parkinson (DP), representam um importante problema de saúde pública global, especialmente diante do envelhecimento populacional. Caracterizadas por comprometimento cognitivo e motor progressivo, essas doenças afetam significativamente a qualidade de vida dos indivíduos e sobrecarregam os sistemas de saúde. A literatura atual aponta a atividade física como uma potencial estratégia não farmacológica capaz de modular fatores neurobiológicos associados à neurodegeneração, promovendo neuroplasticidade, melhora funcional e redução de sintomas. No entanto, os efeitos da prática regular de exercícios sobre a progressão dessas doenças ainda geram questionamentos e demandam análise aprofundada. Este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura científica para avaliar a influência da atividade física sobre a progressão e os sintomas de doenças neurodegenerativas, com foco nos efeitos clínicos, funcionais e neurofisiológicos em pacientes com Alzheimer e Parkinson. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura baseada na análise de 17 artigos científicos selecionados em bases indexadas, com critérios de inclusão que consideraram estudos publicados nos últimos 10 anos. A triagem seguiu as diretrizes do PRISMA Statement. Os resultados apontam que o exercício físico regular está

associado à melhora da cognição, equilíbrio, força muscular e qualidade de vida em pacientes com DA e DP. Além disso, estudos destacam que a atividade física pode reduzir biomarcadores inflamatórios e neurotóxicos, além de estimular a produção de neurotrofinas como o BDNF, sugerindo um papel neuroprotetor. A prática de atividade física se mostra uma importante aliada no manejo das doenças neurodegenerativas. Sua implementação deve ser incentivada por equipes multidisciplinares, considerando-se suas implicações funcionais, cognitivas e psicossociais.

Palavras-chave: exercício físico; alzheimer; parkinson; neuroplasticidade; prevenção.