

EXERCÍCIOS E DEMÊNCIA: QUAL A RELAÇÃO?

Giovanna Ribeiro Bertolo¹; Beatriz Josepetti Santili¹; Juliana Nosse Vianna¹; Letícia Fernandez Rodrigues Silva¹; Marcio Augusto Santili Júnior²; Dra. Jesselina Francisco Dos Santos Haber³.

1. Discentes da Universidade de Marília-SP (UNIMAR)
2. Médico clínico geral de Marília-SP
3. Docente de pediatria da Universidade de Marília-SP (UNIMAR)

INTRODUÇÃO: A demência é o declínio geral de habilidades mentais como memória, linguagem e raciocínio. Entre os fatores de risco da doença estão presentes idade, hipertensão, obesidade, tabagismo e inatividade física. Assim, uma proposta frequente para o tratamento não farmacológico é a prática de atividade física, que contribui para a estabilização do estado mental, limita e retarda o aparecimento de sintomas graves como depressão, confusão e apatia. Em virtude do tratamento farmacológico possuir adversidades como os efeitos colaterais, a prática de atividade física como um tratamento não farmacológico é uma intervenção promissora para a melhora da qualidade de vida em pacientes com demência, como também é um grande auxílio para afastar os fatores de risco que influenciam em seu desenvolvimento. **OBJETIVO(S):** Avaliar se o exercício físico apresenta efeito protetor no desenvolvimento da demência. **METODOLOGIA:** O presente estudo é uma revisão de literatura. Para a pesquisa foram utilizados dados do PubMed, entre 2019 a 2023, resultando em 2.268 artigos, dentre eles foram utilizados 5, sendo usado os descritores: dementia AND physical exercise. **RESULTADOS:** Os exercícios aeróbicos melhoram as atividades cognitivas, aumentam o volume do cérebro e a espessura cortical, além de melhorar o fluxo sanguíneo no hipocampo, que é a região mais ativada após a atividade ser realizada. Esses efeitos provavelmente resultam de aumentos nos fatores de crescimento, como fator neurotrófico derivado do cérebro e fator de crescimento semelhante à insulina, entre outros. **DISCUSSÃO:** As doenças cerebrais e cardiovasculares apresentam fatores de risco em comum, como hipertensão, hipercolesterolemia, fatores genéticos, entre outros. Com isso, a atividade física como prevenção para as doenças cardíacas sempre foi divulgada, mas notou-se, junto a isso a melhora nas funções neurológicas de pacientes mais velhos que já apresentavam doenças cerebrais como demência e Alzheimer. Estudos mostram que a melhor idade para iniciar a prevenção é a partir dos 50 anos,

quando ocorre morte de células cerebrais mais significativas. **CONCLUSÕES:** Conclui-se que há efeitos benéficos do exercício físico em pessoas com demência, contribuindo no comportamento cognitivo, saúde cerebral, envelhecimento e outros. Sendo assim, atividade física se apresenta como uma importante abordagem não farmacológica em pacientes diagnosticados com demência.

PALAVRAS-CHAVE: Demência; exercício físico; fatores de risco.