



# **O FORTALECIMENTO MUSCULAR COMO UM PREVENÇÃO DO ALZHEIMER E DEFICIT DE MEMÓRIA**

MUSCLE STRENGTHENING AS A PREVENTION OF ALZHEIMER AND MEMORY DEFICITS

Isadora Costa Mello Buzinaro, UNAERP  
Camila Tavares Valadares, UNAERP

isabuzinaro@gmail.com

## **RESUMO**

**Palavras-chave:** Entre três e seis; separadas por ponto-e-vírgula.

**Introdução:** A doença de Alzheimer prevalece na sociedade e, sendo assim, por meio desta revisão bibliográfica, veremos como a atividade física tem o poder de prevenir, por meio da liberação de hormônios e pelo aumento da circulação sanguínea, o avanço da degeneração e da perda de memória **Objetivo:** explicar e demonstrar por meio de revisões bibliográficas os mecanismos e fatores que auxiliam, na prevenção da doença de Alzheimer e a importância do exercício físico para uma vida digna e com saúde **Metodologia:** Os métodos utilizados se baseiam em uma revisão da literatura de artigos científicos internacionais e nacionais acessados por meio do Scielo, Pubmed, Web e Science. **Resultados e discussão:** na doença de Alzheimer, basicamente, ocorre uma perda de sinapses decorrente de uma atrofia cortical e acúmulo de proteínas, como a beta-amiloide nas placas senis e a microtubulina tau nos emaranhados neurofibrilares. Portanto, pacientes com Alzheimer teriam uma menor perfusão em áreas do circuito amígdala-hipocampo, córtex cingulado anterior e posterior e tálamo anterior. Já foi demonstrado em diversos estudos, que a prática de exercício físico faz com que aumente a perfusão sanguínea para o corpo como um todo, incluindo as regiões corticais afetadas pela doença. Sendo assim, foi comprovado por meio de uma pesquisa em grupo, que o risco de desenvolver a doença de Alzheimer é 32% menor em pessoas que praticam atividade física do que nas pessoas sedentárias. Portanto, uma prática de pelo menos 30 minutos por dia auxilia na perfusão cerebral podendo reduzir os danos da doença de Alzheimer. Dentro dessa prática de exercício, foi comprovada a existência do hormônio irisina, o qual é produzido pelos músculos esqueléticos após a prática, facilitando as sinapses neuronais e auxiliar no raciocínio humano. **Conclusão:** Conclui-se então, que, além da prática de exercício físico auxiliar na perfusão cerebral, auxilia também na perfusão cardiovascular, respiratória e outras. Sendo assim, levar uma vida mais ativa melhora as sinapses neuronais e previne a perda de memória e a atrofia cortical.

**Palavras-chave:** Atividade física; Atrofia cortical; Alzheimer