



## **OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO TRATAMENTO DA DOENÇA DE ALZHEIMER**

**CARVALHO, Ana<sup>1</sup>**

**ROSAS, Bruno<sup>2</sup>**

**OPATA, Lorena<sup>3</sup>**

**ZARATINI, Paulo<sup>4</sup>**

Este trabalho tem como objetivo investigar os benefícios da atividade física no controle da Doença de Alzheimer (DA). O Alzheimer é uma condição neurodegenerativa caracterizada pela perda progressiva das funções das células cerebrais, atingindo milhões de pessoas no mundo (GOMES, 2002). A pesquisa é de natureza bibliográfica, com análise de produções acadêmicas publicadas a partir de 2020 em bases de dados digitais. O foco foi identificar evidências científicas que relacionam a prática de atividade física com o tratamento e o controle da DA. A Doença de Alzheimer não está unicamente ligada ao envelhecimento. Diversos fatores podem acelerar seu avanço, como traumas emocionais, perda de entes queridos, abusos psicológicos, além de estilos de vida prejudiciais, incluindo má alimentação, tabagismo, privação de sono, estresse constante e sedentarismo. O histórico genético familiar também exerce influência significativa. Esses fatores contribuem para o envelhecimento precoce do cérebro. Assim, a atividade física surge como ferramenta essencial. Estudos indicam que pacientes com DA se beneficiam com a prática regular de exercícios, que promove melhora na autoestima, humor e afetividade, além de estimular a coordenação motora, a memória, a percepção e a capacidade de raciocínio. A atividade física também contribui para a redução de ansiedade, depressão e do número de internações (NOGUEIRA et al., 2021). Portanto, o exercício físico desempenha papel de destaque no tratamento da DA, não apenas por retardar o avanço da doença, mas também por melhorar a qualidade de vida do paciente. A Educação Física, ao se integrar ao tratamento farmacológico, amplia os resultados e oferece benefícios complementares à saúde cognitiva e emocional. A busca por estratégias que amenizem os efeitos da Doença de Alzheimer é essencial. Entre elas, a atividade física se apresenta como uma intervenção eficaz, capaz de retardar sintomas e melhorar funções cognitivas, motoras e emocionais. Assim, a Educação Física contribui significativamente para o controle da DA, mostrando-se um recurso indispensável no cuidado integral do paciente.

Palavras-chave: Alzheimer; Educação Física; Benefícios; Atividade física; Controle; Genética.

### **Referências**

GOMES, Marcus Vinicius Simões da Silva. Intervenção da educação física nos indivíduos com doença de Alzheimer. *Fisioterapia Brasil*, v. 3, n. 1, p. 53-58, jan./fev. 2002.  
NOGUEIRA, Izabela Neiva; SILVA, Thaiza Gomes da; MONTERO, Estevão Rios; MIRANDA,

1 Licenciatura em Educação Física, Faculdade Santana- Ponta Grossa/PR, analuiza27mc@gmail.com

2 Licenciatura em Educação Física, Faculdade Santana-Ponta Grossa/PR, lorenaopata92@gmail.com

3 Licenciatura em Educação Física, Faculdade Santana-Ponta Grossa/PR, brunorosas176@gmail.com

4 Educacao Fisica, Professor, lessa, paulo.zaratini@gmail.com

Marcelo José Colonna de. Os benefícios do exercício físico no tratamento do Alzheimer. In: Exercício físico como ferramenta adjuvante para promoção da saúde. Rio de Janeiro: Editora Epitaya, 2021. p. 37-49. ISBN 978-65-87809-29-8.