v7.n6.2026

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES COMO TERAPIA COMPLEMENTAR NO TRATAMENTO DO ALZHEIMER: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

THE PRACTICE OF REGULAR PHYSICAL EXERCISE AS A COMPLEMENTARY THERAPY IN THE TREATMENT OF ALZHEIMER'S: AN INTEGRATIVE REVIEW

LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS REGULARES COMO TERAPIA COMPLEMENTARIA EN EL TRATAMIENTO DEL ALZHEIMER: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA

Khayanny Taynan Leal Araújo[1], Maxwell Leal Lopes de Lima[2], Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho[3]

e768338

https://doi.org/10.47820/recima21.v7i7.8338

PUBLICADO: 06/2026

RESUMO

O Alzheimer é uma patologia neurodegenerativa e progressiva, que compromete severamente a memória e outras funções cognitivas, sendo, portanto, a principal causa de demência. Objetivo: Analisar a prática de exercícios físicos regulares como terapia auxiliar no tratamento do Alzheimer. Metodologia: Trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa de literatura efetuada nas bases de dados: Lilacs, PubMed, SciELO, BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), a busca pelos estudos foi realizada por meio do cruzamento isolado e/ou conjugado de descritores como: Alzheimer, Atividade Física; Exercício Físico, adaptados de acordo com os critérios de busca de cada base de dados selecionada e publicados no Brasil, contemplou artigos publicados entre 2016 e 2026. Resultados: A prática regular de exercícios reduz o ritmo progressivo dos sintomas da doença, estimulando o metabolismo e a circulação sanguínea no cérebro, permitindo que as células nervosas se conectem melhor e mais densamente, potencializando a neuroplasticidade e a densidade das conexões sinápticas. Adicionalmente, outros parâmetros foram observados como: melhorias no sistema cardiovascular, aumento da massa corporal, melhoria física e funcional, ganho de força, flexibilidade e equilíbrio. Esses fatores retardam o declínio funcional e preservam a autonomia do paciente na execução de suas Atividades de Vida Diária (AVDs). Considerações finais: A manutenção de um estilo de vida ativo é uma alternativa segura, eficaz e aplicável na rotina do paciente com Alzheimer, amplamente reconhecida como um fator de proteção para a saúde cognitiva e física, reduzindo o risco de desenvolver outras formas de demência, auxiliando na função cognitiva e na qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Alzheimer. Atividade Física. Exercício Físico. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Alzheimer's disease is a progressive neurodegenerative pathology that severely compromises memory and other cognitive functions, thus being the most common cause of dementia. Objective: To analyze the practice of regular physical exercises as an auxiliary therapy in the treatment of Alzheimer's. Methodology: This is an integrative literature review conducted in the following databases: LILACS, PubMed, SciELO, and VHL (Virtual Health Library). The search for studies was performed through the isolated and/or combined crossing of descriptors such as: Alzheimer, Physical activity; Physical exercise, adapted according to the search criteria of each selected database, and included articles published in Brazil between 2016 and 2026.

[1] Aluna do Centro Universitário Santo Agostinho.

[2] Aluno do Centro Universitário Santo Agostinho.

[3] Professora do Centro Universitário Santo Agostinho e doutora pela Universidade Católica de Brasília- UCB.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Results: The regular practice of exercise reduces the progressive rate of disease symptoms by stimulating brain metabolism and blood circulation, allowing nerve cells to connect better and more densely, enhancing neuroplasticity and synaptic connection density. Additionally, other parameters were observed such as: improvements in the cardiovascular system, increase in body mass, physical and functional improvement, and gains in strength, flexibility, and balance. These factors delay functional decline and preserve the patient's autonomy in performing their Activities of Daily Living (ADLs). Final Considerations: Maintaining an active lifestyle is a safe, effective, and applicable alternative in the routine of patients with Alzheimer's, widely recognized as a protective factor for cognitive and physical health, reducing the risk of developing other forms of dementia, and assisting in cognitive function and quality of life.

KEYWORDS: *Alzheimer. Physical Activity. Physical Exercise. Quality of Life.*

RESUMEN

El Alzheimer es una patología neurodegenerativa y progresiva que compromete severamente la memoria y otras funciones cognitivas, siendo, por lo tanto, la causa más común de demencia. Objetivo: Analizar la práctica de ejercicios físicos regulares como terapia auxiliar en el tratamiento del Alzheimer. Metodología: Se trata de una revisión bibliográfica integrada de la literatura realizada en las bases de datos: LILACS, PubMed, SciELO y BVS (Biblioteca Virtual en Salud). La búsqueda de los estudios se realizó mediante el cruce aislado y/o combinado de descriptores como: Alzheimer, Actividad física y Ejercicio físico, adaptados de acuerdo con los criterios de búsqueda de cada base de datos seleccionada, y contempló artículos publicados entre 2016 y 2026. Resultados: La práctica regular de ejercicios reduce el ritmo progresivo de los síntomas de la enfermedad al estimular el metabolismo y la circulación sanguínea en el cerebro, permitiendo que las células nerviosas se conecten mejor y más densamente, potenciando la neuroplasticidad y la densidad de las conexiones sinápticas. Adicionalmente, se observaron otros parámetros como: mejoras en el sistema cardiovascular, aumento de la masa corporal, mejora física y funcional, y ganancia de fuerza, flexibilidad y equilibrio. Estos factores retrasan el declive funcional y preservan la autonomía del paciente en la ejecución de sus Actividades de la Vida Diaria (AVD). Consideraciones Finales: El mantenimiento de un estilo de vida activo es una alternativa segura, eficaz y aplicable en la rutina del paciente con Alzheimer, ampliamente reconocida como un factor de protección para la salud cognitiva y física, reduciendo el riesgo de desarrollar otras formas de demencia y auxiliando en la función cognitiva y en la calidad de vida.

PALABRAS CLAVE: *Enfermedad de Alzheimer. Actividad física. Ejercicio físico. Calidad de vida.*

INTRODUÇÃO

Segundo a World Health Organization (WHO, 2025) existem aproximadamente 57 milhões de pessoas com algum tipo de demência no mundo, dos quais aproximadamente 70% desses casos são de Alzheimer, alertando para a diferença entre os termos Demência e Alzheimer, a Demência é um termo genérico utilizado para descrever um conjunto de sintomas que afetam as funções cognitivas, que ocorrem de forma progressiva e significativa como: a

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

memória e a linguagem, enquanto que, o Alzheimer segundo Martelli (2013) é uma patologia cerebral, que se manifesta por meio de distúrbios progressivos da memória e/ou funções cognitivas, que eventualmente leva à demência, sendo assim, a causa mais comum de demência em algumas situações utilizado o termo *"demência da doença de Alzheimer"* (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALZHEIMER – ABRAz, 2019).

De acordo com as informações publicadas pela Agência Gov, embasadas nos indicadores da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH, 2023) estima-se que a prevalência dessa patologia no Brasil seja de aproximadamente 1,2 milhão de pessoas, o que resulta em aproximadamente 100 mil novos casos diagnosticados todos os anos, diante deste cenário, os centros de referência do Sistema Único de Saúde (SUS) oferecem tratamento multidisciplinar integral e gratuito para pacientes com a doença, além de medicamentos que ajudam a retardar a evolução dos sintomas e da condição degenerativa.

Segundo as análises de Kamada et al. (2018) no cenário brasileiro 54,15% dos casos com demência foram diagnosticados especificamente como doença de Alzheimer. Um dos indicadores que chamam bastante atenção refere-se à prevalência no sexo feminino, constituindo um grupo bastante afetado por esta patologia, tanto de forma direta quanto indireta apresentando taxas superiores de mortalidade resultante do avanço crônico da doença (WHO, 2025).

Segundo a Associação Brasileira de Alzheimer (2019), o Alzheimer é um distúrbio neurodegenerativo, progressivo que não possui cura e que impacta especialmente pessoas acima de 65 anos de idade, afetando diversas funções cognitivas, como: memória, linguagem, raciocínio, humor, comportamento e percepção do mundo, além do fator idade, também existem outros fatores que elevam o risco de desenvolver tal doença como: genéticos, obesidade, baixo nível de escolaridade, tabagismo, sedentarismo, diabetes, hipertensão e depressão não tratada ao longo da vida, baixa qualidade de sono, isolamento social, abuso de bebidas alcoólicas, traumatismo craniano e perda auditiva, sendo necessárias algumas alternativas de intervenção.

Quanto às terapias de intervenção, as terapias gênicas e os medicamentos direcionados às proteínas malformadas emergiram como abordagens de ponta no tratamento de doenças neurodegenerativas (Oliveira et al., 2024), outra técnica promissora é a EMT – Estimulação Magnética Transcraniana, a qual utiliza campos magnéticos para estimular áreas específicas do cérebro e configura-se como uma ferramenta não invasiva que tem o potencial de modular circuitos cerebrais e promover neuroplasticidade, abrindo caminhos para tratamentos personalizados (Matsuda; Senda, 2019).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Adicionalmente, terapias como a reabilitação cognitiva e a terapia ocupacional avançadas têm demonstrado eficácia na preservação e potencial recuperação de funções cognitivas e motoras. Essas intervenções utilizam estratégias baseadas em evidências para promover a neuroplasticidade e a adaptação funcional, contribuindo para a manutenção da independência e melhoria na qualidade de vida dos pacientes (Bernardes; Raymundo; Santana, 2014).

E complementado o quadro de estratégias terapêuticas a prática de exercícios físicos, foco deste construto, também corrobora como uma alternativa auxiliar não farmacológica, posto que, há relação positiva do exercitar-se com o menor risco de desenvolver o Alzheimer, uma vez que, a realização de exercícios segundo Kamada *et al.* (2018) assume efeito neuroprotetor na função cognitiva, provocando a redistribuição do fluxo sanguíneo cerebral, ação antioxidante de enzimas de reparação e citocinas pró-inflamatórias, incremento do metabolismo e da síntese de neurotransmissores, ocasionando em mudanças cerebrais benéficas tanto na estrutura quanto na funcionalidade cerebral, isto é, manter um estilo de vida ativo tem corroborado com bons resultados na preservação da função cognitiva e funcional desses pacientes, destacando como modalidade eficiente as práticas aeróbicas sistematizadas que aumentam o fluxo sanguíneo.

A prática regular de exercícios tem sido amplamente reconhecida como um fator de proteção para a saúde cognitiva e física, devido à sua relevância e ao impacto benéfico para a saúde integral dos indivíduos, além de ser, uma importante estratégia não farmacológica que corrobora massivamente na qualidade de vida dos pacientes com DA, portanto, estimular a prática de exercícios para esse grupo em questão pode ter um impacto positivo na saúde e no bem-estar, além de reduzir os custos de saúde associados ao tratamento de doenças neurodegenerativas.

Desta forma, definiu-se a seguinte pergunta norteadora: a prática regular de exercício físico pode atuar na prevenção e na progressão da Doença de Alzheimer, considerando os mecanismos neurobiológicos e cognitivos envolvidos? Como resposta a essa problemática, o objetivo deste estudo é analisar a prática de exercícios físicos regulares como terapia auxiliar no tratamento do Alzheimer.

1. REFERENCIAL TEÓRICO

O presente estudo possui natureza bibliográfica, fundamentada no método de revisão integrativa da literatura, cujo objetivo é reunir, analisar e sintetizar estudos relevantes

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

sobre um determinado tema, preenchendo espaços do conhecimento e colaborando para a prática acadêmica e científica (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

O estudo foi realizado através de buscas nas bases de dados: Lilacs, PubMed, SciELO, BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), a coleta foi realizada por meio do cruzamento isolado e/ou conjugado de termos livres e descritores, adaptados de acordo com os critérios de busca de cada base de dados selecionada.

Para a seleção dos estudos, realizou-se uma consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS / MeSH) para a identificação dos termos padronizados na literatura. Foram selecionados os seguintes descritores e suas respectivas traduções para o idioma inglês:

- Descritores em português (DeCS): Doença de Alzheimer; Atividade Física; Exercício Físico.
- Descritores em inglês (MeSH): *Alzheimer Disease; Physical Activity; Exercise.*

O levantamento bibliográfico foi operacionalizado por meio do cruzamento dos descritores, utilizando o operador booleano *AND* para a intersecção dos temas e o operador *OR* para estabelecer a relação entre sinônimos, estruturando as buscas da seguinte forma:

1. Estratégia para as bases em português (SciELO, LILACS e BVS): "Doença de Alzheimer" *AND* ("Atividade Física" *OR* "Exercício Físico");
2. Estratégia para a base em inglês (PubMed): *"Alzheimer Disease" AND ("Physical Activity" OR "Exercise")*

Os critérios de seleção das publicações dos sujeitos da pesquisa foram somente os que tratam da associação e/ou relação Alzheimer e exercício físico que foram publicados em Artigos originais e de revisão publicados em periódicos completos e gratuitos, publicados no Brasil nos últimos 10 anos, compreendido entre os anos de 2016 e 2026.

Foram excluídos todos e quaisquer descritores que não fazem parte deste construto e não compatível com o objetivo desta pesquisa, assim como, quaisquer publicações, sejam elas: resumos de congressos, monografias, dissertações, teses, livros, artigos incompletos e quaisquer publicações que não relacionasse diretamente os resultados com a prática de atividade física e/ou exercício físico com o Alzheimer; também foram excluídos artigos publicados anteriormente ao ano de 2016.

As análises dos artigos seguiram as etapas do método de análise de conteúdo conforme Bardin (2011), em três fases: 1) Leitura e seleção preliminar; 2) Codificação e categorização dos dados conforme os objetivos da pesquisa; 3) Interpretação e síntese das evidências científicas, com organização das informações em planilhas seguindo ordem cronológica de publicação e em seguida elaboração de quadros explicativos dos resultados.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Os dados foram organizados em categorias de acordo com a similaridade, as categorias foram centralizadas para estabelecer, classificar e agrupar elementos, ideias ou expressões em torno de um conceito capaz de abranger uma totalidade, priorizando a ordem cronológica das publicações.

2. METODOLOGIA

Os resultados desta pesquisa foram significativos em relação à prática de exercício físico como método de tratamento não farmacêutico para pessoas com Alzheimer ou DA. No primeiro estudo, Li, He e He (2025), o desfecho aponta que diversas combinações de exercícios aeróbicos e de resistência incorporando atividades de equilíbrio, flexibilidade e cognição, durante um período de 8 a 26 semanas com constância de treino de 2 a 5 vezes por semana com duração de 30 a 60 minutos com intensidade moderada mostrou uma prevalência de melhorias estatisticamente significativas nas funções cognitivas

Estudo similar de Castro *et al.* (2021) com 16 estudos epidemiológicos prospectivos sobre a incidência de doenças neurodegenerativas concluiu que, ao desempenhar um mínimo de atividade física, o risco de desenvolver qualquer tipo de demência foi reduzido em 28% e o de desenvolver DA, em 45%.

No segundo estudo Andrade *et al*. (2024) os protocolos com exercício físico favorecem e melhoram a função executiva na pessoa idosa com doença de Alzheimer, assim como nos estudos de Hernandez (2010) a prática regular de exercício físico, é importante e segue como uma alternativa de tratamento não farmacológica que pode auxiliar e contribuir para retardar a doença do Alzheimer (DA) especialmente para as funções cognitivas, uma vez que, no curso inicial da doença, os impactos são insidiosos, com comprometimento da memória recente e alterações na capacidade motora grossa. Nos estágios mais avançados, as manifestações cognitivas e físicas são agravadas, com redução significativa da funcionalidade do indivíduo, revelando declínio da memória semântica, déficit de atenção e prejuízo nas tarefas executivas.

Cámara-Calmaestra *et al*. (2022) no terceiro estudo destaca que, os exercícios físicos aeróbicos, isolado ou combinado com um programa multimodal é uma ótima estratégia no trabalho de pacientes com DA pois tem um grande potencial para afetar a capacidade físico-funcional e o desempenho cognitivo, que são as áreas mais afetadas pela doença, colaborando com os resultados acima, Andrade *et al.* (2024) reforça que a combinação de exercícios indicou uma possibilidade congruente quando o propósito é o desenvolvimento de funções executivas, os protocolos com exercícios combinados parecem favorecer melhor a função executiva no

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

paciente com DA, assim como nos estudos de Pedroso et al. (2018) quando trata da questão fisiológica, os exercícios aeróbicos são meios de intervenção, positiva no quesito melhoria da cognição global reduzindo o declínio cognitivo e melhorando a disfunção sináptica, a prática regular dos exercícios aeróbicos, segundo Hernandez *et al.* (2010), estimulam o movimento, a cognição e socialização, como: a dança, caminhada, corrida leve e bicicleta, assim como, o treinamento resistido (musculação) e exercícios combinados (aeróbico + resistência) entre outros, diante dos resultados obtidos, reforça que os idosos com DA que participaram do programa de exercício organizado adquiriam benefícios significativos nas funções cognitivas, melhor desempenho no equilíbrio e redução no risco de quedas.

Costa *et al*. (2021) também segue a linha de que os exercícios físicos aplicados de maneira regular foram capazes de reduzir alterações comportamentais, como: melhoria da estabilidade emocional e a qualidade de vida, a curto prazo em idosas com doença de Alzheimer institucionalizadas. Neste cenário, Kamada et al. (2018), em pesquisa similar, também reforça que para complementar o quadro de estratégias terapêuticas a prática de exercícios físicos, foco deste construto, também corrobora como uma alternativa auxiliar não farmacológica, posto que, há relação positiva do exercitar-se com o menor risco de desenvolver o Alzheimer, uma vez que, a realização de exercícios assume efeito neuroprotetor na função cognitiva, provocando a redistribuição do fluxo sanguíneo cerebral, ação antioxidante de enzimas de reparação e citocinas pró-inflamatórias, deterioração de placas amiloides, incremento do metabolismo e da síntese de neurotransmissores, ocasionando em mudanças cerebrais benéficas tanto na estrutura quanto na funcionalidade cerebral, isto é, manter um estilo de vida ativo tem corroborado com bons resultados na preservação da função cognitiva e funcional desses pacientes, destacando como modalidade eficiente as práticas aeróbicas sistematizadas, que aumentam o fluxo sanguíneo e a neurogênese, reduzindo o estresse oxidativo e, possivelmente, reduzindo as placas amiloides.

Furmann *et al.* (2019) apontou estudos relevantes focando na prática da natação que não produziu efeitos positivos, porém, isoladamente favoreceu melhoria na memória espacial de curto prazo, mas que acabou sendo ofuscada pelo alto desgaste físico e emocional. Este achado alerta para o fato de que não é qualquer exercício: eles precisam ser aplicados dentro de uma estratégia de progressão e suporte adaptado, reforçando a necessidade de intervenções orientadas e devidamente adaptadas para garantir a segurança e a integridade funcional; caso contrário, pode resultar em estresse físico e emocional. Madureira et al. (2018) aponta para a importância dos exercícios físicos regulares para mitigar as alterações comportamentais, entretanto, sugere práticas de atividades culturais, quebra-cabeças e passatempos criativos que

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

ajudam a preservar a memória também são estratégias que auxiliam nestas alterações psicocomportamentais e de fácil adaptação.

No penúltimo estudo, Pedroso *et al.* (2018) evidenciam que idosos com DA demonstram mais deterioração dos membros superiores e inferiores além de pior equilíbrio, agilidade, mobilidade, resistência aeróbica e deterioração das funções cognitivas globais e também nas funções frontais. De acordo com Gisoli, Silva e Santos-Galduróz (2018) essa patologia não tem cura, mesmo diante de muitas pesquisas, às vezes o tratamento é controverso e tem efeitos colaterais bastante desconfortáveis, sendo assim, as substâncias psicoativas utilizadas no tratamento limitam-se ao retardo na evolução natural da doença, nesse contexto, os exercícios se tornam uma alternativa relevante a ser analisada, pois pode contribuir para a redução da sintomatologia e melhoria da qualidade de vida, em se tratando de qualidade de vida, Castro, Soares e Sousa-Carvalho (2023) concluíram que manter um estilo de vida ativo possibilita melhoria substancial na qualidade de vida dos idosos, favorecendo sua independência e saúde, prevenindo as doenças que ocorrem durante o processo de envelhecimento, a exemplo o Alzheimer, em diferentes aspectos tanto físicos, sociais, quanto psicológicos, uma vez que, proporcionam melhorias cardiorrespiratórias, cardiovascular, aumento da massa corporal levando em consideração principalmente o aumento de massa magra promovendo melhoria física e funcional, ganho de força, flexibilidade, equilíbrio e principalmente continuidade de sua autonomia, benefícios que recaem positivamente na saúde e qualidade de vida dos idosos.

E para finalizar Santiago *et al.* (2016) só reforçam a discussão de que programas de intervenção com atividade física em seus estudos tiveram bons resultados dado o fato de que os participantes tiveram uma boa melhora cognitiva e física, onde esses resultados foram obtidos através de estudo de caso com dois participantes onde ambos treinaram 1 hora por dia 3 vezes por semana, resultando em aumento considerável de 36% na frequência cardíaca, 15,2% na pressão arterial, 6,25% nas funções cognitivas e 3,1% no equilíbrio, resumindo entende-se que estimular a prática de exercícios para esse grupo em questão mostrou resultados positivos na saúde e no bem-estar, além de reduzir os custos de saúde associados ao tratamento de doenças neurodegenerativas, possibilitando contribuir para a compreensão da relação entre exercícios e a saúde cognitiva compreendendo as estratégias eficazes para prevenir e tratar o Alzheimer, assim como, entender os principais causadores, quais os principais grupos de risco, diagnósticos, métodos de tratamentos e como o estilo de vida ativo pode ajudar no processo de prevenção e tratamento dessa doença.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Autor e Ano	Título	Objetivo	Metodologia	Resultados/Considerações
Li, He e He (2025)	*The comprehensive impact of exercise interventions on cognitive function and quality of life in alzheimer's disease patients: a systematic review and metaanalysis*	Avaliar os efeitos de intervenções com exercícios físicos na função cognitiva, função executiva, memória e qualidade de vida em pacientes com DA	Revisão sistemática e meta análise	As diversas combinações de exercícios aeróbicos e de resistência incorporando atividades de equilíbrio, flexibilidade e cognição, durante um período de 8 a 26 semanas com constância de treino de 2 a 5 vezes por semana com duração de 30 a 60 minutos com intensidade moderada mostrou uma prevalência de melhorias estatisticamente significativa nas funções cognitivas.
Andrade *et al.* (2024)	Métodos de exercícios físicos para pessoas idosas com Alzheimer e os fatores que dificultam a sua prática: uma revisão sistemática	Verificar o impacto da participação de programas de exercícios físicos em pessoas idosas com doença de Alzheimer	Revisão sistemática	Os protocolos com exercício físico favorecem e melhoram a função executiva na pessoa idosa com doença de Alzheimer.
Cámara-Calmaestra *et al*. (2022)	*Effectiveness of Physical Exercise on Alzheimer's disease. A Systematic Review*	o efeito do exercício físico na capacidade físico-funcional, cognitivo, nos sintomas neuropsiquiátricos e na qualidade do idoso com doença de Alzheimer	Revisão sistemática	Exercício físico aeróbico, isoladamente ou combinado em um programa multimodal pode ser uma ferramenta útil no manejo de pacientes com doença de Alzheimer.
Costa *et al*. (2021)	Impacto do exercício físico no	Comparar o impacto do	Ensaio clínico não	A inclusão de exercícios físicos de maneira regular, foi capaz de

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

	comportamento de idosas com Alzheimer	exercício físico no comportamento de idosas com Alzheimer em uma Instituição de longa permanecia para idosos.	randomizado, com nove idosas com Doença de Alzheimer	reduzir alterações comportamentais, como melhoria da estabilidade emocional e a qualidade de vida, a curto prazo em idosas com Doença de Alzheimer institucionalizadas.
Furmann *et al.* (2019)	Influência do exercício físico agudo no comportamento cognitivo e motor em modelo experimental de Alzheimer	Investigar as alterações cognitivas e comportamentais relacionadas ao DA capazes de retardas a progressão da doença e suas complicações	Pesquisa quantitativa experimental em modelo animal de laboratório (*in vivo)*	A prática da natação não produziu efeitos positivos, porém, isoladamente, favoreceu melhoria na memória espacial de curto prazo, mas que acabou sendo ofuscada pelo alto desgaste físico e emocional.
Pedroso *et al.* (2018)	*Cognitive, functional and physical activity impairment in elderly with Alzheimer's disease*	Comparar a cognição, nível de atividade física capacidade funcional de idosos no estágio leve da doença de Alzheimer e de idosos sem demência.	Estudo transversal, quantitativo e comparativo	Foram encontradas diferenças significativas entre os grupos para o nível de atividade física e funcionalidade motora, com exceção da avaliação da flexibilidade
Santiago *et al.* (2016)	Efeitos da participação em programa de atividade física para pessoas com a doença de Alzheimer	Investigar os efeitos da atividade física em pessoas com DA no formato de estudo de caso.	pesquisa experimental no formato de relato de caso	Programa de intervenção com atividades físicas pode apresentar resultados satisfatórios.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Fonte: o autor (2026).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a prática regular de exercícios exerce efeitos positivos na saúde de pessoas com DA, auxilia na manutenção das alterações comportamentais como mudança acentuada de humor, auxilia no equilíbrio, mobilidade, estabilidade e funções cognitivas que são os principais alvos das pessoas com DA a deterioração de membros inferiores e superiores além da dificuldade de mobilidade, equilíbrio, mas também a perda cognitiva.

A importância da prática regular de exercícios na prevenção e tratamento do Alzheimer é um tema de grande relevância na atualidade, uma vez que, o envelhecimento populacional se acelera consequentemente ampliando a incidência de doenças neurodegenerativas, amplamente reconhecida como um fator de proteção para a saúde cognitiva e física, reduzindo o risco de desenvolver tanto o Alzheimer quanto de outras formas de demência, além disso, também tem sido utilizado como uma ferramenta terapêutica adjuvante no tratamento desses pacientes auxiliando na função cognitiva e na qualidade de vida, porém alerta-se para a importância da prescrição orientada, planejada e adaptada: não é só “fazer exercício”, é importante garantir a segurança e a integridade funcional deste paciente, caso contrário os resultados podem não ser tão positivos.

Desta forma, a temática proposta assume papel relevante, posto que, manter um estilo de vida ativo pode ser uma estratégia eficaz para prevenir ou retardar o início do Alzheimer, fato que traria um impacto significativo na saúde pública e na qualidade de vida destas pessoas, contribuindo para o avanço do conhecimento sobre a doença e o desenvolvimento de novas estratégias de prevenção e tratamento.

Em relação às limitações da pesquisa observou-se um número ainda bastante reduzido de pesquisas experimentais, assim como, necessita-se de estudos que tratem esse problema de forma mais específica, associando o Alzheimer com práticas específicas como: a dança, treinamento resistido, hidroginástica etc., assim como práticas que podem não ser tão eficazes, que possam vislumbrar resultados mais detalhados, visto que, praticar exercícios físicos regulares tem se mostrado uma estratégia eficaz na prevenção do Alzheimer, entretanto é necessário também pesquisas voltadas para práticas que merecem atenção redobrada, afinal não é só “fazer exercício”, esse público tem suas restrições e é necessário estar atento a essas particularidades, posto que, esse grupo merece e deve ser tratado com atenção.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA GOV. Alzheimer: condição afeta 1,2 milhão de pessoas no Brasil. Brasília: EBC, 2023. Disponível em: https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202310/alzheimer-condicao-afeta-1-2milhao-depessoas-no-brasil. Acesso em: 17 out. 2025.

ANDRADE, A. D. B. et al. Métodos de exercícios físicos para pessoas idosas com Alzheimer e os fatores que dificultam a sua prática: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 27, p. 10-24, 2024.

BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo: Martins Fontes, 2011.

BERNARDES, M. S.; RAYMUNDO, T. M.; SANTANA, C. S. O uso das novas tecnologias na reabilitação cognitiva: uma revisão da literatura. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ENGENHARIA BIOMÉDICA – CBEB, 24., 2014, Uberlândia. Anais [...]. Uberlândia: SBEB, 2014. p. 1152-1155.

CÁMARA-CALMAESTRA, R. et al. Effectiveness of physical exercise on Alzheimer's disease: a systematic review. The Journal of Prevention of Alzheimer's Disease, v. 9, p. 601-616, 2022.

CASTRO, A. L. R.; SOARES, A. B.; SOUSA-CARVALHO, L. R. M. Estilo de vida ativo e indicadores da saúde e qualidade de vida em idosos. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar, v. 4, n. 11, p. 1-16, 2023.

CASTRO, M. I. M. O envelhecer e as doenças neurodegenerativas: como a plasticidade cerebral pode auxiliar na prevenção e tratamento da doença de Alzheimer. 2021. 49 f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso de Farmácia-Bioquímica). Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021.

COSTA, T. B. L. et al. Impacto do exercício físico no comportamento de idosas com Alzheimer. Enfermagem em Foco, v. 12, n. 6, p. 1151-1158, 2021.

EMPRESA BRASILEIRA DE SERVIÇOS HOSPITALARES (EBSERH). Alzheimer: um diagnóstico que atinge o paciente e toda a família. Brasília: Rede Ebserh, 2023. Disponível em: www.gov.br. Acesso em: 30 mai. 2026.

FURMANN, M. et al. Influence of acute physical exercise on cognitive and motor behavior in an experimental model of Alzheimer's disease. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 25, n. 6, p. 476-480, 2019.

GISOLI, V. J.; SILVA, L. A.; SANTOS-GALDURÓZ, R. F. Tratamento farmacológico e intervenções não farmacológicas na Doença de Alzheimer: controvérsias e desafios. Dementia & Neuropsychologia, v. 10, n. 2, p. 112-119, 2016.

HERNANDEZ, S. S. S. Efeitos de um programa de atividade física nas funções cognitivas, equilíbrio e risco de quedas em idosos com demência de Alzheimer. Revista Brasileira de Fisioterapia, v. 14, n. 1, p. 68-74, 2010.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

KAMADA, M. et al. Correlação entre exercício físico e qualidade de vida em pacientes com doença de Alzheimer. Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica, v. 16, n. 2, p. 119-122, 2018.

LI, P.; HE, Y.; HE, M. et al. The comprehensive impact of exercise interventions on cognitive function and quality of life in Alzheimer's disease patients: a systematic review and meta-analysis. BMC Geriatrics, v. 25, n. 1, p. 1-15, 2025.

MADUREIRA, B. G. et al. Efeitos de programas de reabilitação multidisciplinar no tratamento de pacientes com doença de Alzheimer: uma revisão sistemática. Cadernos de Saúde Coletiva, v. 26, n. 2, p. 222-232, 2018.

MARTELLI, A. Alterações cerebrais e os efeitos do exercício físico no melhor aumento cognitivo dos portadores da doença de Alzheimer. Saúde e Desenvolvimento Humano, v. 1, n. 1, p. 49-60, 2013.

MATSUDA, S.; SENDA, T. BRI2 as an anti-Alzheimer gene. Medical Molecular Morphology, v. 52, n. 1, p. 1-7, 2019.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto Contexto Enfermagem, v. 17, n. 4, p. 1758-1764, 2008.

OLIVEIRA, L. Doença de Alzheimer: um estudo sobre os avanços terapêuticos. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 11, p. 1686-1696, 2024.

PEDROSO, R. V. et al. Cognitive, functional and physical activity impairment in elderly with Alzheimer's disease. Dementia & Neuropsychologia, v. 6, n. 4, p. 250-256, 2018.

SANTIAGO, A. M. et al. Efeitos da participação em programa de atividade física para pessoas com a doença de Alzheimer. Fisioterapia Brasil, v. 17, n. 3, p. 261-268, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Dementia: key facts. Geneva: WHO, 2025. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia. Acesso em: 15 nov. 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.