

## Coluna EDUCAÇÃO FÍSICA É SAÚDE



**Andrea Camaz Deslandes**  
CREF: 000734 /RJ

O profissional de Educação Física tem um papel fundamental em uma equipe multiprofissional de Geriatria e Gerontologia e deve estar preparado para os desafios do novo século. O envelhecimento populacional é um tema necessário e urgente, especialmente no Brasil, que em menos de trinta anos veremos a prevalência da população idosa duplicar, sem o investimento necessário para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Além do rápido crescimento, há um aumento da expectativa de vida, contribuindo para o aumento de doenças físicas e mentais, que impactam na qualidade de vida de idosos e familiares. Entre os trans-

tornos mentais de idosos, os Transtornos Neurocognitivos são altamente prevalentes e estão entre as principais causas de dependência e incapacidade. Mesmo em um envelhecimento saudável, queixas subjetivas de memória podem ocorrer, muito antes do aparecimento de um quadro de Demências, como a Doença de Alzheimer, sendo fundamental compreender os sintomas e promover intervenções que possam evitar o agravamento deste quadro. Quando o declínio cognitivo é associado à perda de independência nas Atividades de Vida Diária (AVDs), há o aumento do risco de desenvolvimento de um quadro clínico conhecido como Síndrome Demencial. Esta síndrome pode ser consequência de Doenças como a Doença de Alzheimer, Doença Vascular, Doença Fronto-Temporal, Doença com Corpos de Lewy, Demência Mista e Delirium. A doença de Alzheimer é a causa mais comum de Demência, ocorrendo em mais de 50% dos casos. As Demências atingem mais de 50 milhões de idosos em todo o mundo e no Brasil a prevalência varia de 2 a quase 9%, podendo chegar a quase 40% em idosos com mais de 85 anos. Esse quadro torna-se ainda mais

“

Esta síndrome pode ser consequência de Doenças como a Doença de Alzheimer, Doença Vascular, Doença Fronto-Temporal, Doença com Corpos de Lewy, Demência Mista e Delirium.

”

alarmante devido ao subdiagnóstico das doenças mentais. Estima-se que 77% dos idosos com Demência não possuam diagnóstico, o que impacta diretamente no tratamento e na evolução clínica.

A prática regular de atividade física está associada à melhora do desempenho físico, emocional e cognitivo de idosos, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares, metabólicas e de transtornos mentais. Cerca de 40% dos fatores de risco para as Demências são modificáveis, como o isolamento social, a hipertensão, a obesidade, o diabetes e a inatividade física. A prática de exercícios físicos pode

Alerta para prevenção e cuidado do mal de **Alzheimer**

Fevereiro  
**ROXO**