

atuar em todos esses fatores, sendo considerada um fator protetor, já que pode contribuir para até 40% da redução do risco de Demências.

Desde 2014, o Laboratório de Neurociências do Exercício da UFRJ (www.laboratoriolanex.com) vem promovendo ações na tríade pesquisa, ensino e extensão através de atividades físicas para idosos com diferentes transtornos mentais, entre eles os Transtornos Neurocognitivos. Nos últimos dez anos, nossa equipe publicou diversos estudos mostrando os resultados favoráveis do exercício físico de diferentes intensidades e modalidades associados à melhora da saúde física, mental e qualidade de vida de idosos com Depressão e Demências. Além disso, o treinamento contribui para reduzir a velocidade do declínio associado ao processo de envelhecimento, pois é uma ferramenta potente para a melhora e manutenção da capacidade intrínseca de idosos. Entre os domínios da capacidade intrínseca que são beneficiados com o treinamento físico, destacam-se a melhora da força (e redução de dinapenia e sarcopenia), da velocidade da marcha, da cognição e do humor, contribuindo para a redução do risco de quedas, hospitalização e morte por todas as causas. As meta-análises mais recentes mostram um efeito do exercício físico no desempenho cognitivo e nas AVDs de pacientes com Alzheimer semelhante aos encontrados nos tratamentos farmacológicos mais utilizados, como os inibidores da acetilcolinesterase e a memantina. Estudos mostram que, além da melhora dos sintomas neuropsiquiátricos, da cognição e da funcionalidade, o exercício físico está associado a uma economia de cerca de 10 mil dólares/ano para cada diáde (paciente e cuidador).

“

As meta-análises mais recentes mostram um efeito do exercício físico no desempenho cognitivo e nas AVDs de pacientes com Alzheimer semelhante aos encontrados nos tratamentos farmacológicos mais utilizados, como os inibidores da acetilcolinesterase e a memantina.

”

Com um bom custo-benefício e sem efeitos colaterais, o programa de exercícios físicos pode potencializar o efeito proporcionado pelo tratamento farmacológico. Vale lembrar que cuidadores também envelhecem e precisam de cuidado, e a saúde do cuidador impacta diretamente na qualidade de vida do paciente, sendo fundamental incluir cuidadores e familiares no treinamento físico.

Pensando na capacitação e na divulgação do conhecimento sobre avaliação e prescrição de exercícios físicos para idosos com Demência, nosso laboratório desenvolveu diversos materiais audiovisuais, manuais e HQs, para que os profissionais de Educação Física possam ter acesso a informações atualizadas (www.laboratoriolanex.com). O sucesso da prescrição de exercícios depende de um programa de treinamento adequado às necessidades do idoso, dos cuidadores e familiares, que leve em consideração a gravidade da doença, o histórico do paciente e as características e necessidades individuais. Em uma entrevista motivacional baseada na avaliação biopsicossocial criteriosa e na escuta ativa, deve-se identificar as barreiras, facilitadores e motivações para a prática da atividade.

Durante a Pandemia de COVID-19, o distanciamento social contribuiu para o aumento do comportamento sedentário da população, e estratégias de intervenção online foram fundamentais para a manutenção dos vínculos e da funcionalidade dos idosos. No projeto de extensão PROAPTIVA da UFRJ, realizamos mais de 2000 atendimentos remotos nestes dois anos, através de atividades online para pacientes com Demência e seus cuidadores. Os resultados mostram que mesmo idosos com Demências podem realizar atividades remotas supervisionadas e que idosos que realizaram as atividades propostas durante a Pandemia apresentaram menos sintomas neuropsiquiátricos e melhor qualidade de sono.

Estamos no início da Década do Envelhecimento saudável (2020-2030), e entre as diretrizes da Organização Mundial da Saúde para a construção de uma sociedade para todas as idades, o exercício físico é uma estratégia que pode contribuir para as quatro áreas de ação da década, além de contribuir para o combate ao idadismo e promoção da equidade e da inclusão de idosos com Demências. A capacitação teórico-prática é fundamental para que o cuidado centrado no idoso possa ser realizado de forma segura e eficiente e os benefícios do exercício físico possam ser alcançados durante toda a vida.

ESSE TIME VAI TE AJUDAR A PASSAR NO
CONCURSO PÚBLICO

CREF1
Conselho Regional de
Educação Física da
Primeira Região RJ/ES

