

X CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO

CORRELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E O RETARDO DE PATOLOGIAS NEURODEGENERATIVAS EM IDOSOS

Beatriz Beltrão de León (beatrizbeltrao11@hotmail.com) autor principal, Carolina Wanderley Queiroga de Freitas Evangelista, Maria Isabel Menezes de Mendonça, Gregório Fernandes Gonçalves (orientador)

Centro Universitário de João Pessoa, João Pessoa-PB

INTRODUÇÃO: O estilo de vida fisicamente ativo apresenta-se como uma solução para retardar o envelhecimento do sistema nervoso (SN) e prevenir patologias neurodegenerativas. Nesse contexto, o entendimento do exercício físico como fator de melhora e prevenção de doenças é fundamental para a garantia da longevidade saudável na terceira idade. **OBJETIVO:** Identificar e evidenciar a correlação entre a prática regular de exercícios físicos e sua eficácia na prevenção e tratamento de disfunções do SN na população longeva. **MÉTODO E MATERIAIS:** Foi feita uma revisão da literatura através da análise de artigos dos últimos 5 anos nos bancos de dados Scielo, PubMed e BVS. **RESULTADOS:** A partir da análise de 22 ensaios clínicos controlados, avaliados pela escala PEDro, obtiveram-se resultados acerca da eficácia do exercício físico no SN central (77,3% dos estudos), no SN periférico (9,1% dos estudos) e no SN autônomo (9,1% dos estudos). Além disso, a maioria dos estudos (59,11%) analisou outras variáveis funcionais relacionadas ao exercício físico, como a função cognitiva do idoso. Com base em tais dados, demonstrou-se que o estilo de vida fisicamente ativo, seja por atividade aeróbica ou exercício resistido, é eficaz na melhoria de diversos aspectos e funcionalidades do SN, quando realizadas em determinada intensidade, frequência e duração. Destarte, foram apontadas comprovações no auxílio do tratamento de doenças crônico-degenerativas através da capacidade neuroprotetora fornecida pela atividade física. **CONCLUSÃO:** É notório que a prática regular de atividade física na terceira idade demonstra-se eficaz no tratamento e prevenção de patologias do sistema nervoso, apresentando evidências positivas no aprimoramento de funções cognitivas, no aumento do volume cerebral e na prevenção do declínio da capacidade funcional dos idosos. Evidencia-se que a execução contínua do exercício físico pela população idosa acarreta benefícios no que tange os efeitos neuroprotetores e neurogênicos do SN.

Palavras-Chave: Neurodegeneração; Atividade física; Idoso; Sistema nervoso.