

## ATIVIDADE FÍSICA: UM TRATAMENTO NEGLIGENCIADO PARA DEMÊNCIA

GUSTAVO SILVEIRA SILVA; NATAN FETER<sup>2</sup>; JAYNE FETER<sup>3</sup>; AIRTON ROMBALDI<sup>4</sup>

*Universidade Federal de Pelotas – silvagus92@gmail.com*

*<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – natanfeter@hotmail.com*

*<sup>3</sup>Universidade Federal do Rio Grande do Sul – leitejs@outlook.com*

*<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – ajrombaldi@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

A demência é uma das principais causas de dependência e incapacidade no mundo, com a expectativa de que o número de casos aumente de 57,4 milhões em 2019 para 152,8 milhões até 2050, diagnosticando um novo caso a cada três segundos (NICHOLS et al., 2019; GLOBAL BURDEN OF DISEASES, 2022). Nas últimas décadas, tratamentos farmacológicos, como os anticorpos monoclonais aducanumab e lecanemab, foram desenvolvidos para reduzir o acúmulo de beta-amiloide e desacelerar o declínio cognitivo (BUDD HAEberlein et al., 2022; VAN DYCK et al., 2022). No entanto, sua disponibilidade é limitada devido ao alto custo (SINHA e BAROCAS, 2022).

Além disso, estudos demonstram uma associação entre atividade física e redução do risco de declínio cognitivo (LÓPEZ-ORTIZ et al., 2023; BLONDELL et al., 2014). Organizações como a OMS recomendam 150 minutos de atividade física por semana para prevenir a demência (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017). Três revisões de meta-análises indicam que o exercício pode melhorar a função cognitiva, apresentando um tamanho de efeito (ES) comparável ao de intervenções farmacológicas (NICHOLS et al., 2019; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2012).

Da mesma forma, os planos nacionais de demência, desenvolvidos para reduzir a carga atual e projetados da doença em cada país, programam a atividade física como uma estratégia preventiva essencial. No entanto, poucos estudos investigaram a extensão em que a atividade física é recomendada como um tratamento complementar para a demência. É importante destacar que a atividade física é uma abordagem segura e eficaz para preservar a cognição em indivíduos com diferentes níveis de comprometimento cognitivo, conforme evidenciado em diversas pesquisas (LÓPEZ-ORTIZ et al., 2023; HILLMAN et al., 2008; ERICKSON et al., 2023; HILLMAN et al., 2008; ERICKSON et al., 2023; HILLMAN et al., 2008).

Embora a atividade física seja frequentemente mencionada como uma medida preventiva, sua aplicação como parte de um tratamento abrangente para demência ainda carece de atenção. A integração de programas de exercício estruturados nas rotinas diárias das pessoas com demência pode não apenas ajudar a manter a função cognitiva, mas também melhorar a qualidade de vida, promover a socialização e reduzir o risco de comorbidades associadas. Portanto, é fundamental que futuras pesquisas explorem mais o fundo como a atividade física pode ser incorporada de maneira eficaz nos planos de tratamento para pessoas afetadas.

## **2. METODOLOGIA**

Em novembro de 2023, realizamos uma pesquisa no PubMed com as palavras-chave "demência", "atividade física" e "meta-análise", resultando em 278 registros. Após filtragem rigorosa, selecionamos 12 meta-análises que incluíam ensaios clínicos randomizados (ECR) sobre protocolos de atividade física para pessoas com demência. Essa pesquisa focou em meta-análises, que reúnem dados de várias pesquisas. Esse método oferece uma visão mais ampla sobre como a atividade física pode ajudar na demência, permitindo uma avaliação mais forte das evidências disponíveis. Os registros foram escolhidos com critérios rigorosos, garantindo que apenas estudos relevantes e de qualidade fossem utilizados.

Além disso revisamos os planos nacionais para combater a demência em todo o mundo para identificar a presença de iniciativas para promover a atividade física para pessoas com demência. Os dados desta análise foram coletados de fontes confiáveis sobre saúde e demência. A Organização Mundial da Saúde (OMS) oferece informações cruciais sobre a prevalência de doenças, essenciais para políticas públicas (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2024). A Alzheimer's Disease International ressalta a necessidade de planejamento estratégico para enfrentar os desafios da demência, melhorando a qualidade de vida dos afetados e cuidadores (DOENÇA DE ALZHEIMER INTERNACIONAL). Após recuperar os planos nacionais, buscamos sistematicamente qualquer menção à atividade física como terapia não farmacológica e complementar para pessoas com demência. Para manter o foco nos planos nacionais que promovem a atividade física para pessoas com demência, não incluímos documentos nos quais a atividade física foi mencionada apenas como uma estratégia preventiva. Para planos nacionais publicados em idiomas diferentes de inglês, espanhol ou português, ferramentas online foram usadas para identificar os termos mais apropriados para atividade física, exercício e caminhada.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As revisões mostraram que o exercício pode melhorar a função cognitiva, com tamanhos de efeito comparáveis aos de intervenções farmacológicas. No entanto, foram identificadas limitações, como a heterogeneidade das intervenções e características das amostras, dificultando a determinação das características mais eficazes dos programas de exercício. Apesar das limitações nas evidências, há um consenso de que idosos com demência se beneficiam da atividade física (ZENG et al., 2023). Uma meta-análise de rede ressaltou que exercícios aeróbicos, de resistência e mente-corpo são eficazes para melhorar a função cognitiva em pessoas com comprometimento cognitivo leve e demência (HUANG et al., 2022), com o treinamento de resistência se destacando como a intervenção mais eficaz (HUANG et al., 2022). Outra análise revelou que o exercício domiciliar pode aumentar a função cognitiva e a capacidade funcional, além de reduzir sintomas neuropsiquiátricos e a sobrecarga dos cuidadores (DE ALMEIDA et al., 2020). Adicionalmente, uma revisão sistemática constatou que tanto o treinamento aeróbico quanto o de resistência podem melhorar a função física em idosos em cuidados residenciais (VALENZUELA et al., 2023).

Apesar das evidências, ainda existem lacunas em nossa compreensão. A heterogeneidade nas intervenções e nas características das amostras dificulta a

identificação dos programas de exercícios mais eficazes. Uma meta-análise recente sugeriu que duas a três sessões semanais de treinamento aeróbico e multicomponente, de 60 minutos cada, podem otimizar os benefícios cognitivos e físicos em pessoas com demência (LI et al., 2024). Além disso, a maioria dos ensaios clínicos randomizados foi realizada em países de alta renda, o que destaca a necessidade de mais estudos em populações diversas para entender melhor o impacto do exercício em diferentes estágios da doença. Diante das evidências, é esperado que os governos incentivem a atividade física como terapia complementar para pessoas com demência, por meio de iniciativas de saúde pública e planos nacionais específicos que respeitem as características culturais e sociodemográficas de cada país.

Considerando as evidências, espera-se que os governos promovam a atividade física como uma terapia complementar para pessoas com demência por meio de iniciativas de saúde pública, incluindo um plano nacional para combater a demência. Em vez de recomendações genéricas, os planos nacionais para combater a demência podem abordar questões relacionadas à demência, respeitando a cultura e as características sociodemográficas de cada país.

De 194 países, identificamos 35 países (18%) com planos nacionais de demência, sendo 20 (57,1%) na Europa, 10 (28,6%) na Ásia, três (8,6%) na América do Norte e dois (5,7%) na América do Sul e Caribe. Apenas 8 países (22,9%), todos de alta renda, recomendaram atividade física: Chile, Dinamarca, França, Luxemburgo, Noruega, Cingapura, Suécia e Estados Unidos. O plano chileno destaca a atividade física na prevenção e manejo de doenças (MINISTERIO DE SAÚDE, 2017), enquanto o norueguês enfatiza a importância de um bom planejamento urbano para estimular a atividade (NORWEGIAN MINISTRY OF HEALTH AND CARE SERVICES, 2020). Desde janeiro de 2020, as cidades norueguesas devem oferecer atividades para pessoas com demência em casa, promovendo inclusão e qualidade de vida (NORWEGIAN MINISTRY OF HEALTH AND CARE SERVICES, 2020). O plano de Cingapura implementou o Grupo de Apoio Peer-to-Peer, oferecendo videoconferências com música, interação social e exercícios para mitigar os impactos do distanciamento social (Dementia Colabs, 2023).

#### 4. CONCLUSÕES

A literatura aponta que a atividade física é uma terapia complementar segura e eficaz para pessoas com demência. No entanto, apenas 8 países desenvolveram planos nacionais que recomendam a atividade física como tratamento complementar. Ainda, revelamos um número limitado de ensaios clínicos randomizados com atividade física em pessoas com demência em países de baixa e média renda. É importante ressaltar que a atividade física não deve substituir terapias tradicionais, mas sim ser promovida como uma intervenção valiosa. Considerando que idosos com comprometimento cognitivo leve e demência frequentemente apresentam comorbidades, prescrever atividade física pode atender a múltiplos objetivos terapêuticos, minimizando efeitos colaterais e sendo adaptada às preferências individuais, semelhante à farmacoterapia.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BLONDELL, SJ; HAMMERSLEY-MATHER, R.; VEERMAN, JL A atividade física previne o declínio cognitivo e a demência? Uma revisão sistemática e meta-análise de estudos longitudinais. *BMC Saúde Pública* , v.
- BUDD HAEBERLEIN, S. et al. Dois estudos planejados de fase 3 de aducanumabe na doença de Alzheimer precoce. *J Anterior Alzheimer Dis* ,
- CARGA GLOBAL DE DOENÇAS. Estimativa da prevalência global de demência em 2019 e prevalência prevista em 2050: uma análise para o Estudo da Carga Global de Doenças de 2019. *Lancet Public Health* , v.
- De ALMEIDA, SIL; SILVA, MG da; MARQUES, ASPD Programas de atividade física domiciliar para pessoas com demência: revisão sistemática e meta-análise. *Gerontólogo* , v. 60, e600-8, 2020.
- DEMÊNCIA COLABS. Rumo a uma Singapura inclusiva para a demência. Disponível em: < <https://ww.aic.sg/res/Documentos//Brochura/Homens%20/Deme%20Col%2.pdf> .
- Doença de Alzheimer Internacional. Planos de demência. Acessado em 09 jun. 2024. On-line. Disponível em: <https://ww.alz.o/c-nós--fazer//pol/demência-planos/> .
- HENRY, X. e outros. Eficácia comparativa de várias disciplinas de exercícios na função cognitiva em pacientes com comprometimento cognitivo leve ou demência: uma revisão sistemática e meta-análise de rede. *J Esporte Saúde Ciências* ,
- HUANG, X. et al. Eficácia comparativa de várias disciplinas de exercícios na função cognitiva em pacientes com comprometimento cognitivo leve ou demência: uma revisão sistemática e meta-análise de rede. *J Sport Health Sci* , v.
- LI, Z.; GUO, H.; LIU, X. Quais estratégias de exercícios são melhores para pessoas com comprometimento cognitivo e demência? Uma revisão sistemática e meta-análise. *Arco Gerontol Geriatr*, v. 124, pág.
- LÓPEZ-ORTIZ, S. et al. Efeitos da atividade física e intervenções de exercícios na doença de Alzheimer: uma revisão abrangente de meta-análises existentes. *J. Neurol* , v.
- MINISTÉRIO DE SAÚDE. Plano Nacional de Demência. Disponível em: < <https://www.m.cl/wp-content/carregar/2017/11/P-D-DEMENCIA.pdf> .
- MINISTÉRIO NORUEGUÊS DE SERVIÇOS DE SAÚDE E CUIDADOS. Plano de Demência 2025. Disponível em: < <https://www.regjer.no/conteudos/b/d-plano-2025.pdf>. Acesso em
- Organização Mundial da Saúde. Observatório Global de Saúde. Acessado em 09 jun. 2024. On-line. Disponível em : <https://www.who.int/data/gho> .
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Plano de ação global sobre a resposta da saúde pública à demência 2017-2025. Disponível em: < <https://ww.quem.em/publicações//i/item//global-ação-plano--no--público--saúde-resposta-para--demônio-20---2025> . Ases
- SINHA, P.; BAROCAS, JA Custo-efetividade do aducanumabe para prevenir a progressão da doença de Alzheimer ao preço da tabela atual. *Demência de Alzheimer (NY)*, v.
- VALENZUELA, PL et al. Efeitos do exercício físico na função física de idosos internados: uma revisão sistemática e meta-análise de rede de ensaios clínicos personalizados. *Lanceta Saudável Longev* ,
- VAN DYCK, CH et al. Lecanemab na doença de Alzheimer precoce. *N Engl J Med*, v.
- ZENG, Y. et al. Efeitos de intervenções de atividade física na função executiva em adultos mais velhos com demência: uma meta-análise de ensaios clínicos selecionados. *Geriatr Nurs (Minneap)* , v. 369-