



---

**Trabalho de Conclusão do  
Curso de Educação Física**

---

**Bacharelado**

---



## **O EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS EFEITOS NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS COM DEMÊNCIA DE ALZHEIMER**

Julia Beatriz de Souza  
Orientador: Clistênia Prudenciana Diniz.

---

**Resumo** - Estudo referente à doença de Alzheimer (DA), centralizado no exercício físico e seus efeitos na qualidade de vida de idosos com essa demência e os benefícios que o exercício físico desencadeia nas funções cognitivas, equilíbrio e no risco de quedas. A importância do exercício físico para o idoso no processo de envelhecimento, melhorando sua funcionalidade nas atividades de vida diária, minimizando o risco de quedas e possíveis lesões. **Objetivo:** E investigar os efeitos do Treinamento de Força (TF) nas funções cognitivas, de memória, mobilidade e qualidade de vida geral (AVD) de idosos com Demência de Alzheimer. **Método:** O estudo se enquadra na linha de pesquisa Ciências do Esporte e Saúde, onde os seus objetos de estudo configuram-se em temáticas relacionadas com o treinamento de força em idosos com Alzheimer, e as suas diferentes eventualidades. A pesquisa teve como fontes de materiais dissertações, teses e artigos científicos. Como fontes de busca eletrônica utilizamos a Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed Advanced Search Builder.Google Acadêmico. **Conclusões:** Conclui-se que atividades e exercícios físicos são benéficos para indivíduos diagnosticados com DA, segundo observado nos efeitos de melhoria em relação a fatores depressivos, equilíbrio e risco de quedas, funções e declínio cognitivo, bem-estar e qualidade de vida, aspectos físicos e motores e neuro. Deste modo, esse tipo de tratamento não farmacológico pode ser utilizado para o tratamento desses indivíduos, devidamente prescrito e orientado por profissionais de Educação Física e também como prevenção para incidência da Demência de Alzheimer.

**Palavras chaves:** Demência de Alzheimer. Treinamento de Força. Idosos.

---

---

**Abstract** - Study on Alzheimer's disease (AD), centered on physical exercise and its effects on the quality of life of elderly people with this dementia and the benefits that physical exercise triggers on cognitive functions, balance and the risk of falls. The importance of physical exercise for the elderly in the aging process, improving their functionality in activities of daily living, minimizing the risk of falls and possible injuries. **Objective:** And to investigate the effects of Strength Training (TF) on cognitive functions, memory, mobility and general quality of life (ADL) of elderly people with Alzheimer's Dementia. **Method:** The study fits in the line of research Science of Sports and Health, where its objects of study are configured in themes related to strength training in elderly people with Alzheimer's, and its different eventualities. The research had as sources of material dissertations, theses and scientific articles. As electronic search sources we use Scientific Electronic Library Online (SciELO) and PubMed Advanced Search Builder.Google Academic. **Conclusions:** It is concluded that activities and physical exercises are beneficial for individuals diagnosed with AD, as observed in the effects of improvement in relation to depressive factors, balance and risk of falls, cognitive function and decline, well-being and quality of life, physical aspects and motors and neuro. Thus, this type of non-pharmacological treatment can be used for the treatment of these individuals, properly prescribed and guided by Physical Education professionals and also as prevention for the incidence of Alzheimer's Dementia.

**Key words:** Alzheimer's dementia. Strength Training. Elderly.

---

**Submissão:** xx/xx/2021

**Aprovação:** xx/xx/2021

## 1 INTRODUÇÃO

Estudo referente à doença de Alzheimer (DA), centralizado no exercício físico e os efeitos desejáveis em idosos com essa demência e os benefícios que o exercício físico desencadeia nas funções cognitivas, equilíbrio e no risco de quedas. Investigar a importância do treinamento para o idoso no processo de envelhecimento e seus impactos na melhora da funcionalidade nos afazeres da vida diária com potencial de minimizar o risco de quedas e possíveis lesões. Com isso, o idoso terá uma vida mais ativa, melhorando sua autoestima, recuperando sua funcionalidade retirada pelo processo de envelhecimento conciliado ao sedentarismo.

A finalidade deste estudo é sobre a importância e os cuidados necessários da aplicação de exercícios em idosos com DA para que possa garantir a eficácia na qualidade diante evidências que neste processo de envelhecimento do idoso passa a ser de maneira natural, o qual não se tem saída e nem como evitá-lo, e como consequência deste processo encontramos as preocupações com a saúde física e mental dos idosos.

O envelhecimento está associado com uma redução da força e da massa muscular, das unidades motoras, da capacidade aeróbia, da reserva hormonal, além de várias outras alterações fisiológicas. Juntas, estas perdas resultam em uma redução da velocidade máxima de marcha, da capacidade de realizar as atividades do cotidiano, que proporcionam dificuldades e incapacidades. Quais são os efeitos desejáveis do exercício físico nas funções cognitivas, de memória, mobilidade e qualidade de vida geral (AVD) de idosos com Demência de Alzheimer?

O treinamento de força promove uma ampla gama de benefícios, entre eles aumento no ganho de massa muscular, aumento da força, melhora da aptidão física, melhora da qualidade de vida (GONÇALVES, TOMAZ. SANGOI, 2006; FARINATTI, 2008). O idoso com Demência de Alzheimer sofre de perda de memória, agressividade, baixa cognição as quais são fatores que causam isolamento e piora considerável na qualidade de vida, bem como, o envelhecimento natural pode desenvolver a sarcopenia senil, osteopenia senil e perda de mobilidade por causa sedentarismo e isolamento.

O objetivo geral investigou os efeitos desejáveis do exercício físico nas funções cognitivas, de memória, mobilidade e qualidade de vida geral (AVD) de idosos com Demência de Alzheimer.

Os objetivos específicos buscaram descrever os efeitos do exercício físico para mobilidade de idosos com Demência de Alzheimer; caracterizar no exercício físico os efeitos para a cognição, memória e redução da agressividade em idosos com Alzheimer; analisar a qualidade de vida geral (AVD) de idosos com Demência de Alzheimer.

A escolha do tema deu-se em função de grande interesse pessoal, por valores acadêmicos atribuídos, vivências práticas direcionadas a estas pessoas, tendo como base o processo de envelhecimento e os benefícios do treinamento de força e a diversidade de problemas enfrentados por esses idosos com demência de Alzheimer.

A população idosa está em crescimento constante no Brasil, e esses números tendem a aumentar com o passar dos anos. Algumas mudanças corporais, funcionais e cognitivas são características do processo de envelhecimento. Ocorre uma perda de força, e esta perda está relacionada com a redução do tamanho ou número de fibras musculares (sarcopenia), que são revertidas no treinamento de força, fazendo com que o idoso fique menos exposto a quedas. Com a intervenção da prática da atividade física proporcionará saúde e autonomia para os idosos a partir do treinamento de força, principalmente no que for possível para idosos com Demência de Alzheimer.

A Doença de Alzheimer é um tipo de demência de caráter crônico, degenerativo, progressivo e irreversível que pode causar diversos sinais, como perda de memória, mudanças comportamentais, afasia, delírios e alucinações (BURLA. 2012), isso faz com que estas pessoas não consigam realizar suas atividades de autocuidado pessoal e doméstico, bem como exercícios físicos o qual pode trazer alguma autonomia a eles.

O embasamento teórico da doença é um fator crucial para assistência de qualidade dos idosos com demência de Alzheimer por isso esta pesquisa foi desenvolvida

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### Exercício Físico para Idosos

O programa de Educação Física foi realizado bissemanalmente, em dias não consecutivos, e os grupos de pares cuidadores-idosos foram submetidos ao mesmo treino, (duração média de 50 minutos), com o principal objetivo de desenvolver as capacidades da aptidão física, facilitar a manutenção da autonomia no desempenho das AVD's (Atividades da vida diária) e influenciar o declínio cognitivo associado à demência. A prescrição do programa de EF seguiu as recomendações do ACSM à prática de EF por parte da população idosa (American College of Sports Medicine, 2014; Chodzko-Zajko., 2009). Assim, de um modo geral, as sessões de EF iniciaram-se com um período de 8-10 minutos dedicados ao aquecimento, mobilidade articular e ativação geral dos grandes grupos musculares dos MMII (membros inferiores) e MMSS (membros superiores), e terminaram com um período de 5-10 minutos finais para o retorno à calma, alongamento muscular e relaxamento/controlo da respiração. Aquando da caminhada inicial proporcionou-se a orientação espaciotemporal, com o intuito de estimular cognitivamente e facilitar a contextualização no espaço e no tempo.

O aumento da expectativa de vida dos idosos reflete diretamente na procura por práticas de exercícios físicos, contudo é de suma importância que os profissionais de Educação Física que pretendem trabalhar com este tipo de público estejam preparados e capacitados para as dificuldades que irão encontrar no decorrer deste processo de evolução. Estes idosos estão mais suscetíveis a doenças, perda de força, massa muscular e densidade óssea. Por isto, o principal papel do profissional é orientar esta população para que executem os exercícios de forma correta, para que assim não prejudiquem sua saúde. Uma das funções do profissional de Educação Física é de limitar e equacionar os exercícios físicos para que eles sejam realizados de maneira extremamente correta. A atividade física bem orientada aos idosos tem um destaque importantíssimo e especial à execução de tarefas básicas do cotidiano, porque faz com que ocorra um fortalecimento geral da musculatura, articulações e tendões, proporcionando assim um aumento dos níveis de disposição, diminuindo o risco de quedas durante uma simples caminhada e preservando no idoso uma vida mais independente e cheia de conquistas.

## **Treinamentos de força e demência de Alzheimer**

O treinamento de força por sua vez promove uma ampla gama de benefícios, entre eles aumento no ganho de massa muscular, aumento da força, melhora da aptidão física, melhora da qualidade de vida e prevenção doenças degenerativas como a sarcopenia, que aumenta o risco de quedas e fraturas em idosos e também previne a osteoporose (GONÇALVES, TOMAZ; SANGOI. 2006; FARINATTI. 2008).

A capacidade funcional e a perda da autonomia entre idosos com Doença de Alzheimer podem estar relacionadas à presença da bradicinesia e sedentarismo, que associados à falta de estímulo e da ausência de uma vida ativa, favorecem a maiores chances do desenvolvimento da tríade, queda, fratura e dependência o que leva a muitos idosos a diminuírem sua qualidade de vida (ASSIS CRC; CAMACHO ACLF. 2016).

De acordo com o American College Sports of Medicine (ACSM, 2009), a prática regular de AF (Atividade física) aeróbia ajuda os idosos com doença de Alzheimer a melhorar a força muscular, o equilíbrio, a velocidade da marcha, a resistência muscular e a qualidade do sono.

A literatura aponta inúmeros benefícios de ordem emocional, cognitiva, motora e social quando aborda a prática regular de exercícios físicos em pacientes com demência de Alzheimer. Dentre eles, podemos destacar: diminuição do risco de quedas; o exercício físico aumenta a circulação sanguínea cerebral; estimula o melhor funcionamento do sistema nervoso; preservação e melhora nas funções cognitivas; redução do avanço da DA (Demência de Alzheimer) em pacientes fisicamente ativos; prevenção de transtornos mentais comuns; progresso no convívio social e melhora na qualidade de vida; aumento da autoestima, melhora na afetividade e humor, melhora na capacidade de raciocínio; melhora na coordenação motora, na percepção e memória; diminuição dos índices de depressão, ansiedade e internações; buscar suporte psicológico para minimizar os impactos psicológicos que a doença traz. (MACHADO, PRETTO e BELLANI 2019).

## **Aspectos Cognitivos Da Demência de Alzheimer**

O transtorno é traiçoeiro no início se desenvolve lenta e progressivamente durante um período de vários anos. Nos estágios iniciais, o idoso apresenta esquecimento de fatos recentes, dificuldade para guardar novas informações e queda em seu rendimento funcional em tarefas complexas. Com o avanço da doença, há um comprometimento de outras áreas da cognição (como a linguagem e funções executivas) que tipicamente está associada à dificuldade em situações sociais ou em atividades de vida diária. Nas fases mais avançadas, o idoso perde a capacidade de efetivar as suas atividades de modo independente, tornando-se dependente de um cuidador (ABREU; FORLENZA; BARROS, 2005; BEKRIS. 2010).

Em idosos com DA (Demência de Alzheimer) as quedas são três vezes mais frequentes, comparadas aos demais, devido ao comprometimento do lobo frontal que ocasiona declínio das funções executivas e do controle atencional. As consequências das quedas para os idosos podem representar perdas nos níveis dos componentes da capacidade funcional, redução das atividades da vida diária e, ainda, desencadear quadros depressivos.

### **Qualidade de vida de Idosos com demência de Alzheimer**

Atualmente, a definição de qualidade de vida (QV) mais divulgada e conhecida é a da Organização Mundial de Saúde (OMS) que a descreve como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Essa definição inclui seis domínios principais: saúde física, estado psicológico, níveis de independência, relacionamento social, características ambientais e padrão espiritual. Em relação à qualidade de vida dos idosos, alguns aspectos se destacam, como a autoestima e o bem-estar pessoal, assim como o próprio estado de saúde e o estilo de vida. Assim sendo, a qualidade de vida no idoso pode ser definida como a manutenção da saúde em seu mais alto nível em todos os aspectos da vida humana, sendo eles: o físico, o social, o psíquico e o espiritual. Idosos com DA (Demência de Alzheimer) apresentam declínio desses aspectos, levando a uma piora da QV (qualidade de vida) e maiores demandas de cuidados, gerando sobrecarga nos cuidadores.

A DA (Demência de Alzheimer), por ser uma doença neurodegenerativa progressiva, traz ao indivíduo uma gama de modificações tanto neurológicas quanto

cognitivas e comportamentais. Uma vez que a doença é diagnosticada, o tratamento farmacológico é iniciado na tentativa de melhorar seus sinais e sintomas.

### 3. METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica, uma vez que, utilizou-se da produção de autores reconhecidos na comunidade científica voltado para a investigação do treinamento de força em idosos com Alzheimer. O estudo apresenta natureza exploratória, que segundo Gil tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado.

A pesquisa exploratória proporciona maior familiaridade com o problema (explicitá-lo). Pode envolver levantamento bibliográfico, entrevistas com pessoas experientes no problema pesquisado. Geralmente, assume a forma de pesquisa bibliográfica e estudo de caso (GIL, 2002, p.18).

A pesquisa terá como fontes de materiais dissertações, teses e artigos científicos. Como fontes de busca eletrônica utilizará a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *PubMed Advanced Search Builder.Google Acadêmico*. A busca pelas publicações se dará através das palavras chaves nos idiomas português e inglês, sendo eles: treinamento de força, idosos, aeróbio, exercício físico, Alzheimer, saúde, prevenção, com recursos de tradução, delimitando produções com publicações entre 2002 a 2021. Nesse sentido, o critério de seleção será feito por meio de leitura de títulos e resumos e após a leitura destes, serão descartadas aquelas produções que menos corresponderem à temática do estudo em questão e mostram uma pesquisa que não será utilizada na produção do material de pesquisa. Posteriormente a seleção, se constituirá pela leitura das produções na íntegra, e na sequência pela utilidade das mesmas na construção da pesquisa. Foram pesquisados 15 artigos científicos sendo, 4 (quatro) utilizados na produção da pesquisa.

## 4 RESULTADOS

De acordo com Moreno e Chagas (2000). Apontam que a execução da atividade física em pessoas que tem Alzheimer impulsiona uma melhora nas funções, cognitivas, sociais, físicas, assim melhorando a funcionalidade desses individuo, e um meio de estimulante para o corpo de maior integração que contribui para autonomia. Em vista que abordam como um meio de assessor que auxilia na melhora dos sintomas, e realizada de forma agradável ajuda ao individuo uma distração, pois gera um convívio social, ocupa o tempo, e assessora na autoestima. Desta maneira contemplando o bem estar físico, psicológico e social desse individuo com Alzheimer, proporcionando a melhora na qualidade de vida particularmente de forma integral.

Kamada, Clemente, Monteiro, Barros, Helene, Morato (2018). Apresentam que a prática de exercício físico regularmente traz benefícios em pacientes com DA (Demência de Alzheimer), tem finalidade neuroprotetora sobre a função cognitiva, funcional, física e por provocar uma redistribuição do fluxo sanguíneo cerebral. E visto como tratamentos não farmacológicos, com objetivo de diminuir as modificações do estilo de vida desses portadores de demência de Alzheimer. Os autores sobressaem sobre as atividades aeróbicas, que melhora o aumento do fluxo sanguíneo e diminuem o estresse. Desta maneira relata que imprescindível requerer uma quantidade maior de estudos que abordam sobre o assunto, pelos efeitos benéfico que os proporcionam e sobre a qualidade de vida desses indivíduos com DA (Demência de Alzheimer).

Ômena, Rodelli, Corrêa, (2020). Perante os autores, a atividade física e vista como um tratamento não farmacológico, que e um auxiliar para o tratamento de pessoas com Alzheimer, porem tem que ser adequadamente preceituado e sempre por uma orientação dos profissionais de educação física, pois e vista, como uma prevenção da progressão da DA (Demência de Alzheimer), auxiliando nos fatores depressivos, equilíbrio e risco de quedas, funções e declínio cognitivo, bem-estar e qualidade de vida, aspectos físicos e motores. Trazendo em contemplação a pratica de treinamento constante e capaz de revigorar uma evolução na qualidade de vida e do bem estar desse individuo com Alzheimer, salientando que os portadores da DA (Demência de Alzheimer), possam realizar com maior eficácia atividades básicas do dia a dia.

Machador, Pretto, Lyra, (2019). Os autores assinalam que atividade física trás inúmeros benefícios em pacientes com demência de Alzheimer. Nas quais, como nas funções cognitiva, motora, emocional, social, aumenta a circulação sanguínea do cérebro, no refreamento do avanço da DA (Demência de Alzheimer), auxilia na memória, aumento da autoestima, melhora na afetividade e humor, evolui no convívio social, assim contribuindo para a melhora da qualidade de vida desses indivíduos como um todo. Entretanto as buscas devem ser constantes para que possam auxiliar na contribuição desses pacientes, a temática precisa ser mais aprofundada e os profissionais de educação física tem que sobrelevar o seu conhecimento em busca da intercessão de qualidade, que engrandeça as perceptivas em totalidade desse idoso com demência de Alzheimer.

## **5 DISCUSSÃO**

A perspectiva dos resultados encontrados neste estudo salientou os efeitos benéficos que a atividade física manifesta na vida de idosos com demência de Alzheimer de forma geral. O Alzheimer é uma doença crônica e degenerativa dominante no público idoso, que altera as funções cognitivas e motoras, o exercício físico é um aliado atuando das sequelas deixadas pela patologia, além desses comprometimentos, à medida que a doença progride, os pacientes com DA (Demência de Alzheimer) podem desenvolver deficiências nas habilidades motoras, incluindo níveis reduzidos de flexibilidade, agilidade, força, equilíbrio e resistência aeróbica, prejuízos que podem afetar diretamente a capacidade do idoso de realizar atividades da vida diária.

A intervenção de um profissional é indispensável, ciente que é possível retardar o avanço da doença e até mesmo prevenir as sequelas que originada da doença. Além desses aspectos, é relevante acentuar a importância da força muscular no envelhecimento, propicia o idoso nas atividades de vida diária.

Uma vez que a doença é diagnosticada no idoso com Demência de Alzheimer, o tratamento farmacológico é iniciado na tentativa de melhorar seus sinais e sintomas. O tratamento farmacológico padrão tem sido a prescrição de drogas inibidoras que atuam diminuindo o processo de envelhecimento celular, retardando a evolução da doença. Além do tratamento farmacológico, é recomendado também que o idoso receba tratamentos não farmacológicos, uma vez

que a DA (Demência de Alzheimer) é difícil de manusear apenas com o uso de medicação.

E significativo destacar que as intervenções não farmacológicas, como o exercício físico têm propiciado benefícios no declínio cognitivo e na funcionalidade motora desses idosos com DA (Demência de Alzheimer), assim apresentando resultados significativos. Todavia as buscas precisam ser constantes para que possam auxiliar na melhora desses pacientes, a temática precisa ser mais aprofundada e os profissionais de educação física tem que superar os seus conhecimentos em busca da mediação com eficácia, que acrescente nas perceptivas em totalidade desse idoso com demência de Alzheimer.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O objetivo deste estudo ocasionou reflexões que salientaram os efeitos das atividades físicas em idosos diagnosticada com DA (Demência de Alzheimer), as apurações conceberam constatar que a atividade física sistematizada e supervisionada obteve resultados positivos nos fatores de equilíbrio, risco de quedas e fatores depressivos além do mais nos aspectos físicos e motores gerais já que o exercício proporciona melhora clínica e física. Conduziu se que atividades físicas e exercícios físicos podem ser usados como tratamentos não farmacológicos em pessoas com DA, dando se importância que a pratica de atividade regular pode leva uma melhora na qualidade de vida e bem estar, assim proporcionando uma melhora na AIVD (Atividades instrumentais da vida diária) e ABVD (Atividades básicas da vida diária).

Conclui-se que atividades e exercícios físicos são benéficos para indivíduos diagnosticados com DA (Demência de Alzheimer), conforme observado nos efeitos significativos de melhora em relação a fatores depressivos, equilíbrio e risco de quedas, funções e declínio cognitivo, bem-estar e qualidade de vida, aspectos físicos e motores e neuropsiquiátricos. Dessa maneira, esse tipo de tratamento não farmacológico pode ser utilizado para o tratamento desses indivíduos, devidamente prescrito e orientado por profissionais de Educação Física e também como prevenção para incidência da DA (Demência de Alzheimer).



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário  
Caixa Postal 86 • CEP 74605-010  
Goiânia • Goiás • Brasil  
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397  
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO 1

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO  
ACADÊMICA**

Eu, JULIA BEATRIZ DE SOUZA estudante do Curso de Educação Física,  
Matrícula: 20212012800185, telefone: (62) 98492-3298, e-mail: juliabeasouza@gmail.com, na  
qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos  
Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a  
disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado O EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS  
EFEITOS NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS COM DEMÊNCIA DE ALZHEIMER,  
gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme  
permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato  
especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND),  
Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT), outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou  
impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de  
graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 8 de dezembro de 2021.

Nome completo do autor: JULIA BEATRIZ DE SOUZA

Assinatura do(s) autor(es): Julia Beatriz de Souza

Nome completo do professor-orientador: CLISTÊNIA PRUDENCIANA DINIZ

Assinatura do professor-orientador: Clistênia Prudenciana Diniz

Goiânia, 8 de dezembro de 2021.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário  
Caixa Postal 86 • CEP 74605-010  
Goiânia • Goiás • Brasil  
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397  
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATA DA APRESENTAÇÃO DO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Aos 8 dias do mês de dezembro de 2021 reuniram-se na sala de apresentação 2, às 11:00 horas, a Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

**Orientador(a): CLISTÊNIA PRUDENCIANA DINIZ**

**Parecerista: MARIA ZITA FERREIRA**

para a apreciação do Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física –  
BACHARELADO, do Acadêmico(a):

**JULIA BEATRIZ DE SOUZA**

Com o título:

**O EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS EFEITOS NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS  
COM DEMÊNCIA DE ALZHEIMER**

Que após ser apresentado recebeu o conceito:

A

B

C

D

**Coordenação do Curso de Educação Física.**

## REFERÊNCIAS

- ABREU, I. D.; FORLENZA, O. V.; BARROS, H. L. **Demência de Alzheimer: correlação entre memória e autonomia.** Revista de Psiquiatria Clínica, v. 32, n. 3, p. 121-136, 2005.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS, M., Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). **American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults.** MedSci Sports Exerc, 41(7), 1510-1530.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS, (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9 ed.): American College of Sports Medicine
- ASSIS CRC, CAMACHO ACLF. **Qualidade de vida dos idosos com doença de alzheimer: uma revisão integrativa.** Revenferm UFPE online. 2016; Recife, 10(Supl. 4):3631-45.
- BEKRIS, L. M. et al. Review article: genetics of Alzheimer disease. **Journal Of Geriatric Psychiatry And Neurology**, v. 23, n. 4, p. 213–227, 2010
- BURLÁ, C., CAMARANO, A. A., KANSO, S., FERNANDES, D., & NUNES, R. **Panorama prospectivo das demências no Brasil: um enfoque demográfico.** Ciência e Saúde Coletiva, v. 18, n. 10, 2012, p. 2949-2956, 2013.
- FARINATTI, P.T.V. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: Bases teóricas e metodológicas.** Vol. 1. Barueri-SP: Manoele, 2008.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.
- GONÇALVES, M.P.; TOMAZ, C. e SANGOI, C. **Considerações sobre envelhecimento, memória e atividade física.** Rev. Bras. Ciên. e Mov., 2006.
- KAMADA, M.; BARROS, L. V. G. ; MONTEIRO, A. F. F. ; CLEMENTE, J. S. ; HELENE, A. H. E. ; MORATO, D. M. **Correlação entre exercício físico e qualidade de vida em pacientes com doença de Alzheimer.** REVISTA DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CLÍNICA MÉDICA, v. 16(2), p. 119-22-122, 2018.
- MACHADO, Nicole Carolina Salvador. **Exercício físico e demência de Alzheimer: uma revisão da literatura bibliográfica.** Disponível em: <https://repositorio.uces.br/xmlui/bitstream/handle/11338/5643/TCC%20Nicole%20Carolina%20Salvador%20Machado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 02 de setembro de 2021.
- MORENO, L. D.; CHAGAS, P. R. **.EXERCÍCIO FÍSICO: UM ALIADO PARA A QUALIDADE DE VIDA AO IDOSO COM ALZHEIMER.** In: VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, 2019, Campina Grande-PB. Anais VI CIEH, 2019. v. 1.
- OMENA, L. G. A. ; RODELLI, L. C. ; CORRÊA, Evandro A. **EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS COM ALZHEIMER.** MotriSaúde, v. 2, p. 1-18, 2020.

## AGRADECIMENTOS

À Deus, pela minha vida, e por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos que surgiram ao longo do curso. Aos meus pais e familiares, amigos que me incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam em minhas ausências na dedicação deste trabalho. Agradeço a minha orientadora, Prof<sup>ª</sup> Clistênia Prudenciana Diniz, por ter aceitado acompanhar-me neste projeto. O seu empenho foi essencial para a minha motivação à medida que as dificuldades iam surgindo ao longo do percurso. Agradeço a todos que de alguma forma contribuíram para a realização deste trabalho.