



Tenho me percebido muito empolgado descobrindo diferentes maneiras para cuidar da minha memória.

Que ótimo, pai! Amanhã cedo começaremos nossas atividades físicas.



Olá, professor. Boa tarde! Eu tenho algumas dúvidas. Quais são os efeitos da atividade física para a saúde mental dos idosos? E quais são as recomendações para a prática do exercício físico?



Então, Mariana. A prática de exercícios físicos contribui para a nossa saúde de maneira geral. Além de melhorar a saúde cardiovascular que previne diabetes, obesidade e hipertensão, realizar atividade física regularmente auxilia na manutenção da saúde do nosso cérebro.

DESLANDES, A. (2014)



O exercício age promovendo o melhor funcionamento das funções cerebrais, favorece o transporte de algumas substâncias importantes e estimula a produção de outras.



E isso vai ajudar na memória do meu pai?

Claro, Mariana! Vai melhorar a atenção, a aprendizagem e a memória. E alguns estudos até sugerem que o exercício físico induz a produção de novos neurônios.

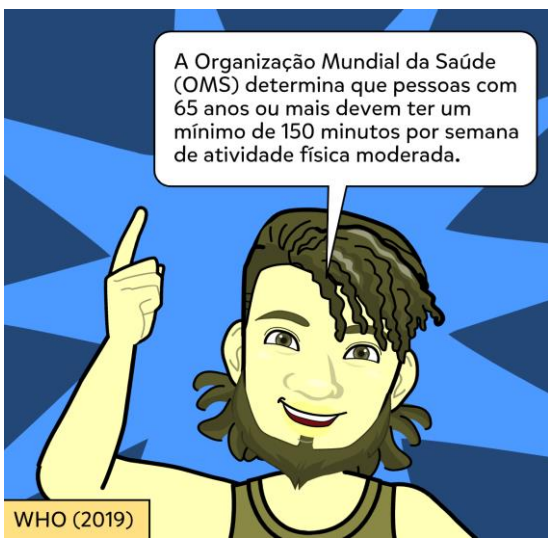


Nossa! Que legal, professor. "Formação de novos neurônios".

E têm mais...

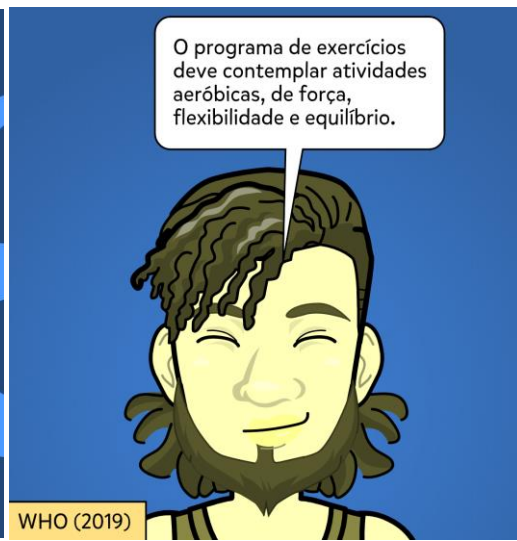
PORTUGAL, E. et al. (2013)

DESLANDES, A. et al. (2009)



A Organização Mundial da Saúde (OMS) determina que pessoas com 65 anos ou mais devem ter um mínimo de 150 minutos por semana de atividade física moderada.

WHO (2019)



O programa de exercícios deve contemplar atividades aeróbicas, de força, flexibilidade e equilíbrio.

WHO (2019)



A atividade física regular favorece a manutenção da funcionalidade e independência dos idosos.

PITKÄLÄ, K. et al. (2013)

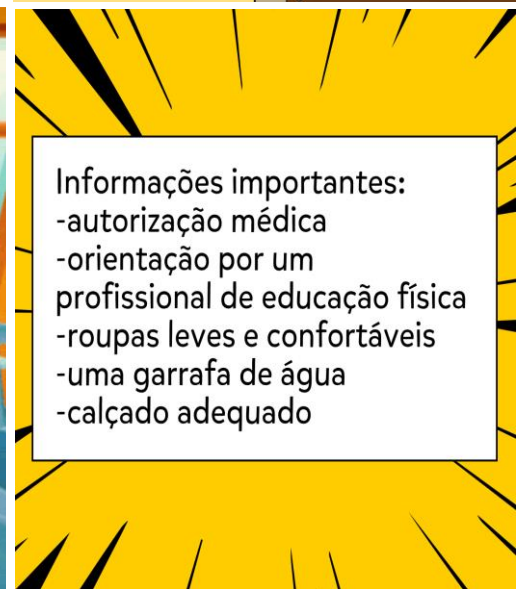


Lembrando que "todo minuto conta". O exercício físico deve fazer parte da rotina de todos os indivíduos.

WHO (2020)



E o que é importante saber quando for fazer atividade física?



Informações importantes:  
-autorização médica  
-orientação por um profissional de educação física  
-roupas leves e confortáveis  
-uma garrafa de água  
-calçado adequado



Outra informação importante é que a prática de atividade física por familiares e/ou cuidadores auxilia na redução da sobrecarga física e mental. Então Mariana, você já está convidada a se exercitar.



#### Referências:

DESLANDES, Andrea et al. Exercise and mental health: many reasons to move. *Neuropsychobiology*, v. 59, n. 4, p. 191-198, 2009.

DESLANDES, Andrea. Exercise and mental health: what did we learn in the last 20 years?. *Frontiers in psychiatry*, v. 5, p. 66, 2014.

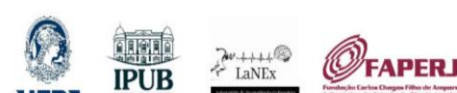
LAMOTTE, Guillaume et al. Exercise training for persons with Alzheimer's disease and caregivers: a review of dyadic exercise interventions. *Journal of motor behavior*, v. 49, n. 4, p. 365-377, 2017.

PITKÄLÄ, Kaisu et al. Effects of the Finnish Alzheimer disease exercise trial (FINALEX): a randomized controlled trial. *JAMA internal medicine*, v. 173, n. 10, p. 894-901, 2013.

PORTUGAL, Eduardo et al. Neuroscience of exercise: from neurobiology mechanisms to mental health. *Neuropsychobiology*, v. 68, n. 1, p. 1-14, 2013.

WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. 2019.



Este material foi desenvolvido pelo aluno PAULO ROBERTO FERREIRA N. DUMAS, com apoio do programa da FAPERJ do EDITAL-E-15/2019 - bolsa TCT - E-26/010.002421/2019 - CONTEMPLADOS Redes de Pesquisa em Saúde no RJ - 2019, coordenado pelo Prof. Sergio Ferreira. O projeto faz parte da pesquisa intitulada "Resposta funcional, cognitiva, hormonal e de fatores tróficos em idosos com declínio cognitivo e demência a um programa com realidade virtual."

## FICHA TÉCNICA

Direção: Heitor Silveira  
Edição: Paulo Dumas  
Imagem: Pixton/Jamboard  
Revisão: Juliana Dias/Creso Almeida  
Orientadora: Andrea Camaz Deslandes

## APOIO TÉCNICO

Equipe:

Creso Almeida  
Evelin Araujo  
Juliana Dias de Lima  
Tatiana Vasconcellos  
Heitor Silveira  
Andrea Camaz Deslandes