



Evento	Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2015
Local	Porto Alegre - RS
Título	Correlação entre desempenho cognitivo e atividade física em idosos saudáveis
Autor	DANIELLE MARQUES DE AZEVEDO
Orientador	MAIRA ROZENFELD OLCHIK

Correlação entre desempenho cognitivo e atividade física em idosos saudáveis

Danielle Marques de Azevedo

Maira Rozenfeld Olchik

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Introdução: Os estudos correlacionando atividade física e cognição iniciam na década de 70 apontando que indivíduos que são ativos fisicamente apresentam melhor tempo de raciocínio e resposta aos estímulos neuronais quando do que seus pares sedentários, confirmando a ideia de que a atividade física tem impacto diretamente no desempenho do sistema nervoso central. Atualmente, as evidências apontam que os exercícios físicos contribuem para a melhora das funções cognitivas específicas, tais como memória e função executiva, relacionadas ao maior volume do hipocampo, aumento da plasticidade cerebral e uma melhor ativação de áreas frontal e parietal. Além disso, o aumento da autoestima adquirida através das atividades físicas contribui para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, confirmando que os benefícios do exercício físico vão muito além de ganho de força muscular e impulso da capacidade cardíaca, retardando os efeitos do envelhecimento. **Objetivo:** verificar a correlação entre atividade física e desempenho cognitivo de idosos saudáveis. **Metodologia:** foram selecionados 25 idosos saudáveis, praticantes de atividade física, que tenham respondido uma bateria de testes cognitivos, a saber: Mini-exame do estado mental, Rivermead, fluência verbal categórica, fluência verbal semântica e o teste de aprendizagem auditivo-verbal de Rey. Todos os idosos responderam a anamnese com questões sobre o tipo de atividade física, frequência e tempo de estímulo. **Resultados:** dos 25 idosos, 23 são do sexo feminino (80%), a média de idade encontrada foi de 69,8 anos (DP \pm 7), a média de escolaridade foi 12,9 (DP \pm 2,5). Com relação ao tipo de atividade física, 18 (72%) praticam ginástica, 4 (16%) musculação, 2 (8%) dança e 1 (4%) natação. A frequência da prática foi predominantemente 1 vez por semana (80%), 2 vezes por semana (8%) e 3 vezes por semana (12%). As médias e respectivos desvios são: Rivermead 17,8 (DP \pm 5,9), Mini-exame do estado mental 26,8 (DP \pm 2,6), fluência verbal categórica 15,6 (DP \pm 6,2), fluência verbal semântica 28 (DP \pm 11,8), teste de aprendizagem auditivo-verbal de Rey 31 (DP \pm 10,2). O desempenho destes nos testes de cognição Mini-exame do estado mental, fluência verbal categórica e fluência verbal semântica apresentaram $p = 0,005$ com enquanto o teste de aprendizagem auditivo-verbal de Rey e o Rivermead houve $p = 0,003$. **Conclusão:** o presente estudo verificou que houve um predomínio do desempenho positivo e significativo com relação à prática de atividade física e a cognição nos testes propostos, ou seja, a associação dos resultados reforça a importância do estilo de vida ativo para melhora da cognição e memória de idosos.