

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA FRAGILIDADE E COGNIÇÃO DE IDOSOS DA COMUNIDADE

Autora: Amanda Manera Freiry¹;
Orientadora: Maira Rozenfeld Olchik²

1- Graduanda do curso de Fonoaudiologia - Universidade Federal do Rio Grande do Sul
2- Professora Adjunta do curso de Fonoaudiologia - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Introdução: O envelhecimento é um processo progressivo, no qual ocorrem modificações morfológicas, funcionais e psicológicas. Uma das principais consequências do processo de envelhecimento é a diminuição da capacidade funcional. Sabe-se que a prática de atividades físicas em idosos traz benefícios tanto para saúde física como para saúde mental. Atividade física regular é essencial na manutenção das funções do aparelho locomotor, além de ser grande aliada no que se refere a cognição, trazendo melhorias no desempenho cognitivo do indivíduo.

Objetivo: Verificar o impacto da atividade física na fragilidade e na cognição de idosos da comunidade.

Métodos: amostra foi composta por idosos praticantes de atividade física em um centro comunitário da cidade de Porto Alegre – RS. Período de coleta foi de dezembro de 2015 a maio de 2016.

Foram aplicados os seguintes instrumentos:

- Escala de fragilidade Edmonton Frail Scale (EFS);
- Mini Exame do Estado Mental (MEEM).

Os indivíduos foram divididos em três grupos de acordo com o grau de fragilidade: G1 - sem risco de fragilidade; G2 - vulnerável; G3 - fragilidade leve.

Resultados: amostra foi composta por 26 idosos, 88,5% do sexo feminino e 11,5% do sexo masculino, com média de idade de 70,7(±6,7) anos.

Variáveis	G1	G2	G3
Idade	69,7(±6,5)*	73,5(±6,2)*	72(±11,3)*
AF** anos	7,72(±6,3)*	4,66(±1,63)*	4(±1,4)*
AF** minutos semanais	181,3(±89,2)*	161,6(±64,6)*	125(±7)*
MEEM	26,2(±2,4)*	25,5(±3,6)*	24(±5,6)*

*Média e desvio padrão (DP); **AF – Atividade Física.

Conclusão: A prática de atividade física regular traz benefícios para a cognição e também para a funcionalidade do idoso em suas atividades de vida diária.

