



Avaliação de sintomas físicos e psicológicos ajuda a detectar comprometimento cognitivo em idosos

Carolina Paz Comerlato / 11 de julho de 2024 / Divulgação Científica, Saúde

Saúde | Estudo do Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento da UFRGS reforça a importância da atividade física na prevenção de doenças relacionadas à demência

*Foto: Freepik

Atualmente, 50 milhões de pessoas no mundo são diagnosticadas com demência, número que deve triplicar até 2050. Com a expectativa de vida aumentando, o envelhecimento da população é um processo que chama cada vez mais atenção. Embora esteja ligado à degeneração inevitável das capacidades físicas e cognitivas, existem maneiras de envelhecer de forma saudável e prevenir doenças relacionadas à velhice.

É isso que estuda o Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento (CREM) da UFRGS. Em [artigo publicado](#) no final de maio no periódico *Scientific Reports*, pesquisadores do Centro demonstraram como avaliações funcionais simples podem ajudar a detectar sinais de comprometimento cognitivo.

Pós-doutoranda na UFRGS e uma das autoras do artigo, Valéria Feijó Martins afirma que o CREM “traz o tripé da Universidade”: ensino, pesquisa e extensão. Composto de uma equipe multidisciplinar nas áreas de Educação Física, Fisioterapia e Dança, o programa oferece mais de 15 modalidades de exercício físico para idosos, como biribol, ginástica, pilates solo, dança e musculação.

Nesse estudo em específico, foram avaliados 221 participantes pré-intervenção – isto é, antes do comparecimento às atividades, que ocorrem de março a dezembro. O Mini Exame do Estado Mental, teste neuropsicológico de fácil e rápida aplicação utilizado pelo grupo, avalia habilidades como flexibilidade, força, resistência cardiorrespiratória, equilíbrio e mobilidade. Como apontado por Valéria, uma das descobertas é de que “ter uma capacidade funcional piorada pode indicar comprometimento cognitivo”.

Dados alarmantes

Para a pesquisadora, esse é “mais um estudo que mostra a importância da atividade física”. Em [alerta recente](#), a OMS publicou um levantamento da revista *The Lancet Global Health* que revela dados alarmantes: quase um terço da população adulta global (31,3%), o equivalente a 1,8 bilhão de pessoas, não pratica atividade física suficiente.

Segundo recomendações do mesmo órgão, para a promoção de saúde e bem-estar, pelo menos 150 minutos de atividade física de moderada intensidade deveriam ser realizados por semana. Isso seria suficiente para evitar quatro a cinco milhões de mortes por ano relacionadas ao sedentarismo.

Além de prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, a prática de exercícios também pode reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, e levar a um processo de envelhecimento mais saudável. Para os pesquisadores, os resultados não foram uma surpresa: os idosos com menos força, menor mobilidade funcional e menor capacidade cardiorrespiratória eram, consequentemente, os que apresentavam sintomas de cognição comprometida.

Esses fatores impactam significativamente no desempenho das atividades da vida diária dos participantes avaliados e resultam na diminuição da qualidade de vida. Para Valéria, “quanto mais cedo conseguirmos identificar [o comprometimento da função cognitiva], melhor será para um possível tratamento”. Nesse sentido, o estudo é de uma enorme importância: a partir de testes simples e rápidos, é possível dar grandes passos para a prevenção de doenças relacionadas à demência, como o Alzheimer.

Novos projetos

Segundo Valéria, o artigo “foi um norte”, já que representou a primeira pesquisa do grupo debruçada sobre a cognição. Os próximos estudos, que compreendem uma base de dados ainda maior, com avaliações pós-intervenção, vão demonstrar os efeitos das atividades propostas nos participantes. “Já temos evidências de que, sim, é possível: não conseguimos reverter [o comprometimento], mas podemos retardar os sintomas”, adianta a pesquisadora.

:: Posts relacionados



Circunferência da panturrilha em idosos com câncer



Um caminho para a alfabetização de idosos além da EJA



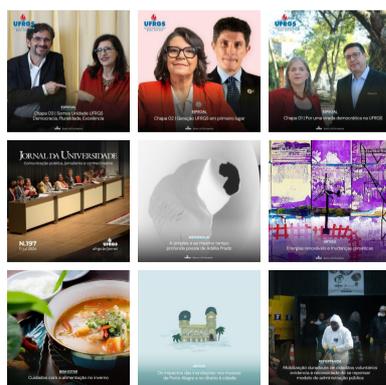
Inclusão digital de idosos esbarra na falta de acessibilidade de recursos tecnológicos e na perpetua...

Projetos buscam ajudar o público idoso a combater a desinformação

INSTAGRAM

Jornal da Universidade UFRGS
@jornaluniversidadeufrgs

Follow



View on Instagram

REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE

UFRGS
SECOM

UFRGS

CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria - 8. andar | Câmpus Centro |
Bairro Farrroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP:
90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br