



# Perfil cognitivo de idosos saudáveis: correlação entre atividade física e desempenho cognitivo

Danielle Marques de Azevedo<sup>1</sup>, Maira Rozenfeld Olchik<sup>2</sup>

1 - Curso de Fonoaudiologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul

2 - Profª Adjunto da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

## INTRODUÇÃO

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.

## 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.

**REDES SOCIAIS**  
CONEXÕES QUE TRANSFORMAM



XXVII SIC

Salão de Iniciação Científica