

Exercício aeróbico e sua influência na capacidade cognitiva de idosos

Rafael Afonso de Oliveira (IC), Paula Teixeira Fernandes (PQ)

Resumo

Ao chegar aos 60 anos de idade, o ser humano se depara com muitas dificuldades oriundas do processo de envelhecimento, dentre elas a perda de algumas capacidades cognitivas. Diante disso, esse estudo tem como objetivo avaliar a influência nas funções cognitivas após treinamento aeróbico de baixa intensidade.

Palavras Chave: idosos, capacidade cognitiva, exercício aeróbico.

Introdução

Mesmo diante das dificuldades nas quais o ser humano se depara ao chegar aos 60 anos, nas últimas décadas percebemos que essa população está crescendo mais rapidamente que qualquer outra faixa etária (IBGE, 2010). Diante disso, esse estudo buscou compreender a influência do exercício aeróbico nas capacidades cognitivas e funcionais de idosos.

Resultados e Discussão

Os testes foram aplicados antes do início das atividades e após três meses de intervenção. Testes e protocolos utilizados:

ASPECTOS COGNITIVOS:

- Teste Pictórico de Memória (memória)
- Teste das Trilhas Coloridas (velocidade de processamento)
- Subteste códigos da Escala Wechsler de Inteligência (atenção)

ASPECTOS FÍSICOS

- Teste de 1.600m (VO₂max)
- Teste Unipodal (equilíbrio)
- Relação cintura quadril (C/Q)

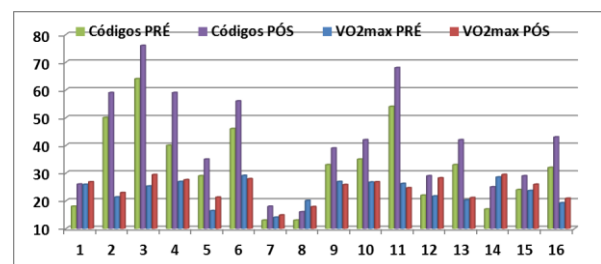
Tabela 1. Caracterização da Amostra

	Pré	Pós
Idade	63,6 anos	
Altura (m)	1,6	
Peso (kg)	66,9	67
IMC	27,2	27,2
VO ₂ max	21,4	25,4
C/Q	0,9	0,8

Tabela 2. Resultados Testes Psicológicos

CÓDIGOS		TRILHAS A		TRILHAS B	
PRÉ	PÓS	PRÉ	PÓS	PRÉ	PÓS
32,7	41,4	1,3	1,1	5,8	2,4

Gráfico 1. Comparativo VO₂max e Códigos



Conclusões

Os dados apontam para uma correlação positiva entre o aumento do volume respiratório máximo e a melhora nas capacidades cognitivas. Além disso, outros marcadores como relação cintura quadril e equilíbrio também obtiveram resultados positivos.

É importante ressaltar que para a população idosa manter as suas capacidades cognitivas já são resultados expressivos.

Com isso, nota-se que o exercício físico pode interferir positivamente nas funções cognitivas, podendo auxiliar na melhora de execução das atividades de vida diária da população idosa, além de prevenção e tratamento de doenças como demência e Alzheimer.

Agradecimentos



APOSTOLO, Joao et al. O Efeito da Estimulação Cognitiva no Estado Cognitivo de Idosos em Contexto Comunitário. In: Actas de Gerontologia: Congresso Português de Avaliação e Intervenção em Gerontologia Social. 2013.

OMS – Organização Mundial da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. 1ª Edição. Brasília: Organização Pan-