



SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



Evento	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2016
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA FRAGILIDADE E COGNIÇÃO DE IDOSOS DA COMUNIDADE
Autor	AMANDA MANERA FREIRY
Orientador	MAIRA ROZENFELD OLCHIK

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

Autora: Amanda Manera Freiry
Orientador: Maira Rozenfeld Olchik
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, definida como a capacidade de realizar atividades da vida diária que está diretamente associada à dependência física. Sabe-se que a prática de atividades físicas em idosos traz benefícios tanto para saúde física como para saúde mental. A prática de atividade física regular é essencial na manutenção das funções do aparelho locomotor, responsável pelo desempenho das atividades da vida diária e grau de independência e autonomia do idoso, 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. **Metodologia:** A amostra foi composta por idosos praticantes de atividade física em um centro comunitário da cidade de Porto Alegre – RS. A coleta da pesquisa foi realizada de dezembro de 2015 a maio de 2016. Foram incluídos na amostra indivíduos acima de sessenta anos, que aceitassem participar da pesquisa e que não referissem alterações neurológicas. Os protocolos aplicados foram Edmonton Frail Scale (EFS) que avalia nove domínios: cognição, estado geral de saúde, independência funcional, suporte social, uso de medicamentos, nutrição, humor, continência e desempenho funcional. A pontuação deverá ser igual ou maior que cinco pontos para indicar vulnerabilidade (Nunes, 2011). O Mini Exame do Estado Mental (MEEM) que é um instrumento que avalia as funções cognitivas sendo muito utilizado para detectar alterações cognitivas na população idosa. A pontuação pode variar de 0 a 30 pontos, sendo que quanto maior a pontuação, melhor o desempenho cognitivo (Brucki, 2003). Os idosos foram divididos em grupos por níveis de fragilidade sendo o grupo um (G1): sem risco de fragilidade; grupo dois (G2): vulnerável; grupo três (G3): fragilidade leve. **Resultados:** A amostra total foi composta por 26 indivíduos sendo 88,5% do sexo feminino e 11,5% do sexo masculino, com média de idade de 70,7 ($\pm 6,7$) anos. O G1 foi composto por dezoito indivíduos com média de idade de 69,7 ($\pm 6,5$) anos e pontuação média no MEEM de 26,2 ($\pm 2,4$) pontos. Apresentou média de 7,7 ($\pm 6,3$) anos de prática de atividade física e 181,3 ($\pm 89,2$) minutos de prática de atividade física semanal. O G2 foi composto por seis indivíduos com média de idade de 73,5 ($\pm 6,2$) anos e média no MEEM foi de 25,5 ($\pm 3,6$) pontos. Apresentou média de 4,6 ($\pm 1,63$) anos de prática de atividade física e 161,6 ($\pm 64,6$) minutos de prática de atividade física semanal. O G3 foi composto por dois indivíduos com média de idade de 72 ($\pm 11,3$) anos e média no MEEM de 24 ($\pm 5,6$) pontos. Apresentou média de 4 ($\pm 1,4$) anos de prática de atividade física e 125 (± 7) minutos de prática de atividade física semanal. **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 nesta população.