

SALÃO DE  
INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
**XXIX SIC**  
  
**UFRGS**  
PROPESQ



múltipla   
**UNIVERSIDADE**  
inovadora  inspiradora

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2017
<b>Local</b>	Campus do Vale
<b>Título</b>	Impacto da atividade física sobre a cognição em idosos
<b>Autor</b>	STHEFANO MACHADO DOS SANTOS
<b>Orientador</b>	MAIRA ROZENFELD OLCHIK

## **Impacto da atividade física sobre a cognição em idosos**

**Autor:** Sthefano Machado dos Santos/ **Orientador:** Maira Rozenfeld Olchik

**Introdução:** O envelhecimento provoca mudanças cognitivas, que podem comprometer a funcionalidade diária do indivíduo. Nesse contexto, a literatura mostra que a atividade física pode ter efeitos benéficos sobre a função cognitiva no processo do envelhecimento.

**Metodologia:** Trata-se de um estudo longitudinal que avaliou idosos do Centro de Comunidade Parque Madepinho (CECOPAM). Nesse local são oferecidas programas de atividades físicas regulares para terceira idade. Avaliou-se a função cognitiva em dois momentos diferentes 2014 e 2016. Todos os idosos foram submetidos à atividade física de 45 minutos duas vezes por semana. As escalas usadas para avaliar função cognitiva foram: o mini exame do estado mental (MEEM) que avalia orientação temporo-espacial, memória, atenção, cálculo, linguagem e praxia construtiva, variando de 0 a 30 pontos; o teste de fluência verbal com restrição fonológica (FAS) que avalia função executiva, linguagem, memória semântica e consiste na soma do escore da nomeação de palavras que comecem pelas letras F-A-S, com um minuto para cada; fluência verbal categórico de animais (FASCAT) que avalia a variação da fluência verbal com restrição a uma determinada categoria semântica e seu escore consiste na soma dos animais ditos em um minuto; e o teste comportamental de memória Rivermead (RBMT) que consiste em 12 subtestes que avaliam orientação, planejamento, memória imediata, memória recente e reconhecimento, com uma pontuação geral que varia de 0 a 24 pontos.

**Resultados:** Participaram do estudo 24 idosos (91% do sexo feminino), com média de idade de 70,2 (DP 3,96). A média de escolaridade dos idosos foi de 8,33 anos (DP 4,38). Em relação aos testes cognitivos, não houve melhora dos escore do MEEM ( $p=0,752$ ), FAS ( $p=0,282$ ) e FASCAT ( $p=0,927$ ) durante o período 2014-2016. No entanto, observou-se melhora no escore do teste cognitivo RBMT (SE 0,624;  $p=0,05$ ).

**Conclusão:** Os dados do estudo mostram que houve melhora na cognição dos idosos que praticaram atividade física no intervalo de tempo do estudo. O teste RBMT parece ser um teste sensível para detectar pequenas modificações cognitivas em idosos da nossa amostra.