



Evento	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	Efeito agudo do exercício aeróbico sobre a memória de curta duração em idosos
Autor	MARIANA GHIGNATTI FAGUNDES
Orientador	CAROLINE PIETTA DIAS

EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO AERÓBICO SOBRE A MEMÓRIA DE CURTA DURAÇÃO EM IDOSOS

Mariana Ghignatti Fagundes, Caroline Pietta Dias

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

INTRODUÇÃO: A expectativa de vida tem aumentado significativamente, sendo que os idosos representam 13% da população brasileira (IBGE, 2018). No processo de envelhecimento ocorrem diversas alterações fisiológicas, entre elas, nas habilidades cognitivas. Uma das habilidades mais afetadas é a memória de curta duração, que consiste em armazenar e evocar informações por até seis horas (Mourão e Melo, 2011). O exercício aeróbico pode atuar positivamente na memória, por meio de processos fisiológicos, como o aumento do fluxo sanguíneo cerebral. **OBJETIVO:** Investigar os efeitos agudos de uma sessão de exercício físico aeróbico na memória de curta duração de idosos cognitivamente saudáveis. **METODOLOGIA:** O projeto foi aprovado pelo CEP-UFRGS e um TCLE foi assinado pelos participantes. Na primeira visita, responderam questionários de caracterização, foram randomizados nos grupos aeróbico (GA)/controle (GC) e encaminhados para sessão de familiarização. Com uma semana de intervalo, realizaram o teste de recordatório de palavras, que deveriam ser armazenadas e evocadas imediatamente após sua memorização. O GA realizou a sessão de exercício moderado ($60-65\% FCM_{\acute{a}x}$) em esteira por 20 minutos e o GC permaneceu em repouso lendo revistas. Após, ambos realizaram novamente o teste de memória, porém com palavras diferentes. Para análise dos dados foram utilizados o teste T dependente e Anova de dois fatores, considerando um $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** Foram avaliados 31 indivíduos (GC, $n=16$, $68,88 \pm 3,03$ anos, recordatório de palavras = $16,31 \pm 2,94$ pts pré-intervenção; GA, $n=15$, $68,93 \pm 2,73$ anos, recordatório de palavras = $17,60 \pm 3,31$ pré-intervenção). Após a intervenção não foi observada melhora no teste realizado em nenhum dos grupos (GA = $18,13 \pm 2,41$ pts; $p = 0,383$ e GC = $16,88 \pm 2,16$; $p = 0,473$). Deste modo, uma única sessão de exercício aeróbico em intensidade moderada não foi suficiente para melhorar a memória de idosos cognitivamente saudáveis.