

+60 ATIVO: PREVENÇÃO DE DEMÊNCIA E QUEDA 2023-2025

Coordenador: ANDREA KRUGER GONÇALVES

O Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM) é composto por uma equipe multidisciplinar e desenvolve diferentes modalidades de exercício físico, as quais são organizadas em projetos de cada um dos docentes envolvidos. O projeto +60 Ativo Prevenção de Demência e Queda é composto pelas modalidades equilíbrio e ginástica multicomponente para cognição, totalizando 45 participantes. As aulas ocorrem em dois dias da semana com duração de 50 minutos e são ministradas por alunos da graduação e supervisionadas pelos alunos da pós-graduação e coordenação. As aulas são planejadas pela equipe com reuniões semanais para organização das atividades e debates sobre temáticas relevantes envolvendo envelhecimento. O objetivo do estudo foi analisar os resultados de um programa físico multicomponente com estimulação cognitiva na função cognitiva e aptidão física de pessoas idosas. Para esse trabalho foram analisados os dados da modalidade de ginástica coletados de março e julho de 2023 de 26 pessoas (média idade $76,53 \pm 8,29$ anos), nas seguintes variáveis: força de membros inferiores (Sentar e Levantar de 30 segundos- SL30?), resistência aeróbica (Caminhada de 6 minutos-TC6), equilíbrio (Apoio Unipodal - AU-olhos abertos e AU-olhos fechados) e função cognitiva (Montreal Cognitive Assessment -MOCA). A estimulação cognitiva é composta por exercícios de dupla tarefa que englobam exercícios de força muscular, equilíbrio e resistência cardiorespiratória associados a estímulos cognitivos (motor-motor: exercícios que associam coordenação e equilíbrio; motor-cognitivo: exercícios para memória, atenção, linguagem e velocidade de reação). Os resultados indicaram diferença significativa na resistência aeróbica. As demais variáveis não se alteraram significativamente ao longo do período, indicando manutenção. Estes resultados são importantes nas idades mais avançadas sendo que a melhora da resistência aeróbica é fundamental por estar associada com a cognição, além dos resultados nos sistemas cardíaco e respiratório. Conclui-se que o programa multicomponente com estimulação cognitiva através de dupla tarefa proporciona melhora na resistência aeróbica, o que pode influenciar a função cognitiva. As atividades estão em andamento e, ao final do ano, haverá nova avaliação. A demência é um dos principais problemas de saúde associados ao envelhecimento. A extensão vinculada à pesquisa, é uma estratégia importante para descobertas de intervenções eficientes nesse âmbito. Os relatos dos alunos nas aulas é um indicativo dos resultados positivos do projeto.