

Relação entre intensidade e diversidade de atividades físicas e escores de memória no envelhecimento.

Autoras: Fernanda Martins Dalla Costa, Leandra Soares Souza, Daniela Orlandini, Pâmela Constantin, Cláudia Justin Blehm, Camila Korb.

Orientadoras: Luciana Tisser, Fabiana Michelsen de Andrade.

Para um envelhecimento saudável, é indispensável um bom funcionamento cognitivo e a memória é um dos processos cognitivos mais afetados neste período, e é possível que a atividade física possua alguma influência sobre este parâmetro. Portanto, este estudo busca identificar a relação entre a prática de atividades físicas sobre a memória visual e verbal, imediatas e de longo prazo, e a capacidade de armazenar novas informações. Foram coletadas informações de 139 voluntários acima dos 50 anos, e os critérios de exclusão aplicados (estresse, ansiedade, depressão, $Qi < 70$ e uso de psicotrópicos) eliminaram 41 voluntários. Assim, para a amostra final composta por 97 idosos ($62,1 \pm 7,3$ anos, 24% de homens), foram aplicados Testes de Memória de Wechsler, Teste de Aprendizado Verbal de Rey e questionários sobre hábitos de vida, seguindo metodologia descrita internacionalmente, no qual os participantes informaram o número de horas semanais gastas com a prática de oito atividades físicas. Os escores de memória foram ajustados por sexo e pelo número de anos de estudo, através de regressão linear múltipla. A relação entre os parâmetros de memória e intensidade (como número de horas semanais) e diversidade de atividades físicas foi testada pela correlação de Spearman. Para a análise estatística utilizamos o programa SPSS versão 15.0. Foi verificado que idosos que possuem uma maior intensidade atual de atividades físicas possuem uma tendência de apresentarem melhores escores de capacidade de armazenar novas informações ($\rho=0,196$; $p=0,054$) e melhores escores de memória verbal recente ($\rho=0,197$; $p=0,053$). A mesma associação limítrofe foi detectada entre índices de diversidade de atividades físicas atuais e escores de memória verbal tardia ($\rho=0,193$; $p=0,058$). O estudo encontra-se em andamento, e espera-se que o aumento do tamanho amostral possibilite a determinação de associações mais conclusivas, além da detecção de outros fatores relacionados aos escores de memória.

Palavras-Chave: Memória verbal; capacidade de aprendizado, atividade física; envelhecimento