XXV Congresso de Iniciação Científica da Unicamp

18 a 20 Outubro Campinas | Brasil

Relação entre atividade física e cognição em idosos com comprometimento cognitivo leve

Sarah Teixeira Gomes*, Camila Vieira Ligo Teixeira, Paula Teixeira Fernandes

Resumo

Comprometimento Cognitivo Leve (CCL), caracterizado como uma zona de transição entre o envelhecimento normal e os estágios iniciais da Doença de Alzheimer (DA). Avaliações cognitivas são utilizadas para fins de diagnóstico do CCL e da DA. Além disso, a literatura tem reportado que idosos que praticam exercício físico tem melhor desempenho em testes cognitivos comparados com idosos sedentários. Desse modo, o objetivo do nosso estudo foi verificar se o nível de atividade física pode fazer com que indivíduos com CCL tenham melhor desempenho em avaliações cognitivas. Para isso, foram avaliados 50 sujeitos, sendo 25 com CCL e 25 sem diagnóstico de CCL. Os resultados mostram diferenças significativas nos testes cognitivos quando comparados em subgrupos.

Palavras-chave:

Atividade Física, Idosos, Psicologia do Esporte.

Introdução

CCL caracteriza-se como um período de transição entre o envelhecimento normal e os estágios iniciais da DA, apresentando declínio das capacidades cognitivas: intelectuais; de memória; de orientação; do pensamento e do comportamento, e que podem ser avaliadas através de testes cognitivos. Evidências científicas mostram que idosos melhoram seu desempenho em testes após um programa de treino aeróbio. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi verificar se o nível de atividade física pode fazer com que indivíduos com CCL tenham melhor desempenho em testes cognitivos.

Resultados e Discussão

Participantes: 50 idosos com idade entre 61 a 78 anos, divididos em dois grupos: 25 idosos com funções cognitivas consideradas normais para idade (Grupo Controle), e 25 idosos com comprometimento cognitivo leve (Grupo CCL).

Instrumentos: Para o nível de atividade física foi utilizado o IPAQ, e para os testes cognitivos foram utilizados: Mini exame do estado mental (MEEM); Escala clínica de demência (CDR); Teste de Aprendizagem áudio verbal de Rey (RAVTL); Fluência Verbal categórica fonêmica (FVcat); Cópia de Rey, Teste do Relógio; Inventário de Ansiedade e Depressão de Beck.

A análise estatística foi realizada através do teste de normalidade, teste t para amostras independentes e teste de U de Mann-Whitney.

Figura 1. Nível de atividade física nos grupos CCL e Controle

Legenda: Média e desvio padrão do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) dos grupos CCL e Controle

Figura 2. Comparação dos testes cognitivos nos grupos CCL e Controle

Legenda: média e desvio padrão das avaliações cognitivas dos grupos CCL e Controle.

Figura 3 e 4: Testes Cognitivos (MEEM e RAVTL) nos subgrupos

Legenda: testes cognitivos com diferenças estatisticamente significativas. Divididos em subgrupos do IPAQ: AtvCCL e AtvCTR = fisicamente ativos. IraCCL e IraCTR = irregularmente ativos. SedCCL e SedCTR = sedentários.

Conclusões

Quando divididos em subgrupos, há diferença estatisticamente significativa nos testes de MEEM, RAVTL, FVcat e teste do relógio.

Agradecimentos

Órgão de financiamento à pesquisa: SAE/UNICAMP