

III SEMANA DO CONHECIMENTO

Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

ATIVIDADE FÍSICA NA SENESCÊNCIA

AUTOR PRINCIPAL: Anelice Parmeggiani Belin.

CO-AUTORES: Regina Gregorio, Luana Battistella, Luciana Marcon Barbosa Stoffel.

ORIENTADOR: Eliane Lucia Colussi.

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo - Instituto de Filosofia e Ciências Humanas.

INTRODUÇÃO:

O envelhecimento saudável tem sido associado com uma série de comportamentos de vida saudáveis, que inclui atividade física regular, uma dieta saudável, consumo moderado de álcool e abstinência do tabagismo e outras drogas. A atividade física tem sido considerada como importante para melhorar a função cognitiva na velhice, pois idosos que mantêm uma vida saudável e praticam atividade física possuem menor risco de ter declínio cognitivo e demência. O exercício não aeróbico pode ser subdividido em coordenação, alongamento e treinamento de resistência e pode ser quantificado pela quantidade de gasto energético expressos em equivalentes metabólicos, formação, coordenação é difícil de quantificar. A investigação conclui que todas as formas de exercício físico têm demonstrado efeitos sobre a função cognitiva dos idosos.

DESENVOLVIMENTO:

Na atualidade tem se visto que existe um grande potencial para mudanças positivas em idosos, usando o treinamento físico para melhorar ou manter as funções cognitivas no envelhecimento cerebral. De acordo com Kraft (2012), alterações na neuroplasticidade nem sempre implicam em uma melhoria no desempenho comportamental. Alterações relacionadas com experiências induzidas pela modificação dos ambientes sociais, atividade física e treinamento cognitivo podem afetar a estrutura e função do cérebro. No estudo de Kattenstroth, et al., (2010), os indivíduos que praticam a dança mostraram maior desempenho cognitivo, bem como melhores parâmetros de postura e equilíbrio. Isto mostra que a manutenção de uma

III SEMANA DO CONTECIMENTO

3 a 7 de OUTUBRO
2016

programação regular de dança na terceira idade pode preservar cognitiva, motora e habilidades de percepção. Em uma meta-análise feita por de Rogers, et al., (2009), concluiu que a melhoria significativa poderia ser alcançada na função física, risco de quedas, depressão e ansiedade reduzida, havendo um grande julgamento em curso, que incidirá sobre os efeitos biológicos e comportamentais da prática de Tai Chi. As artes marciais como Kung Fu, Judô, Karatê ou Taekwondo também foram revelantes como formas de melhorar domínios cognitivos em adultos mais velhos, incluindo controle postural, atenção visual-espacial, acuidade visual dinâmica, bem como a velocidade de processamento da memória e informações de trabalho (PONS VAN, et al., 2013). Foram utilizada para pesquisa as palavras: "Healthyelderly", "intervention", "cognitive", "perception", "intelligence". Como critérios de seleção no ScienceDirect foi utilizado Journals (All Sciences, Medicine andDentistry, Neuroscience, Psychology). Ao combinar essas palavras foram encontrados 531 artigos no banco de dados. Como critério de seleção, cuidadosamente foi revisado todos os títulos e resumos desses 531 artigos excluídos aqueles que não serviam para o tema desejado para a pesquisa. Destes foram selecionados 43 artigos e passando por uma nova revisão, excluindo artigos anteriores a 2010, sobraram 23 artigos. O objetivo da pesquisa era procurar artigos que falavam da percepção dos idosos nas intervenções cognitivas. Excluindo os que não se encaixavam nesta temática sobraram 12 artigos, os quais foram traduzidos para português.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

O desafio em pesquisa do envelhecimento cognitivo é acompanhar os vários fatores que contribuem para um envelhecimento saudável. Com os resultados pode-se destacar-se que algumas atividades físicas como dança, artes marciais, entre outras, tem papel importante para o envelhecimento cognitivo.

REFERÊNCIAS:

KRAFT, E. Cognitive function, physical activity, and aging: possible biological links and implications for multimodal interventions. *Neuropsychol. Dev. Cogn.B Aging Neuropsychol. Cogn.* v. 19, p. 248–263, 2012.

KATTENSTROTH, J.C., KOLANKOWSKA, I., KALISCH, T., DINSE, H.R. Superior sensory, motor, and cognitive performance in elderly individuals with multi-year dancing activities. *Front. Aging Neurosci.*, v. 2, 2010.

PONS VOSS, M.W, et al. Neurobiological markers of exercise-related brain plasticity in older adults. *Brain Behav. Immun.* v. 28, p. 90–99, 2013.

ROGERS, C.E., LARKEY, L.K., KELLER, C. A review of clinical trials of tai chi and qigong in older adults. *West. J. Nurs. Res.* v. 31, p. 245–279, 2009.

III SEMANA DO CONHECIMENTO

Universidade e comunidade
em transformação

3 a 7 DE OUTUBRO
DE 2016

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa):

ANEXOS: