

# DISTÚRBIOS COGNITIVOS ASSOCIADOS AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS

MARÇAL, Danilo Francisco da Silva<sup>1</sup>; ALEXANDRINO, Eduardo Gauze<sup>2</sup>; CORTEZ, Lucia Elaine Ranieri<sup>3</sup>; BENNEMANN, Rose Mari<sup>4</sup>

## RESUMO

**Introdução:** À medida em que a população idosa aumenta, há maior preocupação em estratégias capazes de diagnosticar e tratar os distúrbios cognitivos. Tratamentos não farmacológicos podem ser a chave para manutenção da independência e autonomia da população com idade avançada<sup>1-2</sup>. Idosos fisicamente ativos apresentam melhores pontuações em testes de memória e de qualidade de vida quando comparados aos insuficientemente ativos<sup>3</sup>. Nesse sentido, a atividade física pode ser considerada alternativa de baixo custo para minimização dos efeitos deletérios da idade. Aspectos relacionados à saúde dos idosos, como memória, mobilidade, qualidade de vida e desempenho intelectual pode ser mantida, e até mesmo otimizados, com a prática de atividade física regular<sup>4-5</sup>. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi identificar a presença distúrbios cognitivos e sua associação com o nível de atividade física em idosos. **Métodos:** o estudo foi transversal, descritivo e analítico, com coleta de dados primários e secundários oriundo de um recorte de dissertação. A capacidade cognitiva dos idosos foi identificada por meio do Mini Exame do Estado Mental. O nível de atividade física foi identificado por meio do *International Physical Activity Questionnaire* versão 8, forma longa. Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos do Centro Universitário de Maringá - UNICESUMAR, aprovado sob o parecer 1.423.637/2015. **Resultados:** foram avaliados 180 idosos do município de Porto Rico, Paraná. Destes, 60,56% eram mulheres e 39,44% eram homens. A média de idade foi de 70,82 ( $\pm 7,98$ ) anos. A maioria (82,22%) dos(as) idosos(as) apresentou distúrbios cognitivos e 89,44% foram classificados(as) como ativos(as) fisicamente. Não houve associação significativa entre distúrbio cognitivo e nível de atividade física. Associação estatisticamente significativa ( $p < 0,05$ ) foi observada entre distúrbio cognitivo, grupo etário e situação ocupacional. Da mesma forma, entre o nível de atividade física, sexo, grupo etário e renda familiar. Pode-se observar que em relação à idade, embora a prevalência de distúrbio cognitivo tenha sido maior no grupo etário dos 60 aos 69 anos (45,95%), a prevalência, quando analisada isoladamente por grupo etário, foi maior no grupo etário dos 80 anos e mais. Ressalta-se que dos 23 idosos desse grupo, todos (100%) apresentaram distúrbio cognitivo. Nos demais grupos etários a prevalência aumentou conforme a idade avançou. Dos 88 indivíduos com idade entre 60 e 69 anos, 77,27% apresentavam distúrbio cognitivo e dos 69 idosos com idade entre 70 e 79 anos, 82,60% apresentavam distúrbio cognitivo. Associação estatisticamente significativa também foi observada entre distúrbio cognitivo e a situação ocupacional ( $p = 0,007$ ), pois aqueles que se encontravam inativos e possuíam distúrbio cognitivo representaram 63,51% dos idosos. Já os que se encontravam inativos e não possuíam déficit cognitivo corresponderam a 37,50%. **Conclusão:** a maioria dos idosos são ativos fisicamente, embora esse quadro não esteja associado à presença ou não de distúrbios cognitivos.

## Referências bibliográficas:

- 1- HILDRETH, K.L.; CHURCH, S. Evaluation and management of the elderly patient presenting with cognitive complaints. **Medical Clinics**, v.99, n.2, p.311-335, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2014.11.006>
- 2- LIN, J.S.; O'CONNOR, E.; ROSSOM, R.C.; PERDUE, L.A.; ECKSTROM, E. Screening for cognitive impairment in older adults: a systematic review for the US Preventive Services Task Force. **Annals of internal medicine**, v.159, n.9, p.601-612, 2013. DOI: <https://doi.org/10.7326/0003-4819-159-9-201311050-00730>
- 3- CORDEIRO, J.; DEL CASTILLO, B.L.; FREITAS, C.S.D.; GONÇALVES, M.P. Effects of physical activity in declarative memory, functional capacity and quality of life in elderly. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.17, n.3, p.541-552, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13006>
- 4- SOARES, R. M.; DINIZ, A. B.; CATTUZZO, M. T. Association between physical activity, physical fitness and cognitive performance in elderly/Associação entre atividade física, aptidão física e desempenho cognitivo em idosos. **Motricidade**, v.9, n.2, p.84-94, 2013. Disponível em <https://go.gale.com/ps/anonymos?id=GALE%7CA342875284&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=1646107X&p=AONE&sw=w>>
- 5- PAHOR, M.; GURALNIK, J.M.; GURALNIK, M.D.; AMBROSIUS, W.T.; BLAIR, S., et al. Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: the LIFE study randomized clinical trial. **Jama**, v.311, n.23, p.2387-2396, 2014. DOI: <https://10.1001/jama.2014.5616>

**PALAVRAS-CHAVE:** Idosos; Fatores de Risco; Cognição; Atividade Física; Saúde mental.

<sup>1</sup> Medicina - Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), eduardogauze@hotmail.com

<sup>2</sup> Medicina - Universidade Federal do Rio Grande (FURG), eduardogauze@hotmail.com

<sup>3</sup> Prof. Dra. do Mestrado em Promoção da Saúde - UNICESUMAR, eduardogauze@hotmail.com

<sup>4</sup> Prof. Dra. do Mestrado em Promoção da Saúde - UNICESUMAR, eduardogauze@hotmail.com