



IMPACTO DAS ATIVIDADES MOTORAS SOBRE O DECLÍNIO COGNITIVO EM IDOSOS

SANTOS, Debora Santana ¹; COSTA, Júlia Guimarães Reis da ²; SIQUEIRA, Grazielle de Oliveira ³;
CARREGOSA, Janylle Catarina Passos ⁴

RESUMO

INTRODUÇÃO: As atividades motoras trazem inúmeros benefícios à população idosa, como melhora da qualidade de vida. Não obstante, a independência funcional nas atividades da vida diária é frequentemente reduzida pela progressão do comprometimento cognitivo¹. Nesse contexto, as disfunções cognitivas correspondem a um problema significativo para a geriatria, por isso, cada vez mais se pesquisa sobre a importância das atividades físicas para tais disfunções. Assim, o estudo objetiva entender os efeitos das atividades motoras sobre o declínio cognitivo em idosos. **METODOLOGIA:** O presente estudo é uma revisão narrativa da literatura e de caráter exploratório, realizada em julho de 2020, com busca de artigos na base de dados PubMed. Foram utilizados os seguintes descritores: “disfunção cognitiva” e “atividade motora”. Os critérios de inclusão utilizados no estudo foram artigos científicos publicados nos últimos 5 anos (2015-2020), com texto completo disponível, nos idiomas inglês ou português. **RESULTADO:** Através da análise feita, pôde-se perceber a relevância das atividades motoras sobre as disfunções cognitivas. Um estudo identificou que o exercício físico teve efeito protetor para demência e um resultado ainda melhor para doença de Alzheimer². Outro, demonstrou resultados benéficos das atividades físicas sobre a função cognitiva global, atenção sustentada, flexibilidade mental e velocidade de pensamento em pacientes com Parkinson, diagnosticados há 6 anos e estágio leve a moderado³. Também, observou-se uma relação dose-resposta entre exercício e função cognitiva em idosos com e sem comprometimentos cognitivos. Como resultado, notaram que idosos com deficiências cognitivas apresentaram uma melhora através de atividades de curta duração realizadas com maior frequência⁴. Por fim, foi demonstrado em uma revisão sistemática e metanálise, que o comprometimento cognitivo, em idosos da comunidade, obteve melhora com programas de exercícios domésticos e comunitários de longo prazo¹. **CONCLUSÃO:** Os artigos permitem concluir que as atividades motoras correspondem a um meio eficaz para melhora de disfunções cognitivas. No entanto, ainda é necessário mais estudos, a fim de melhor descrever o programa de exercícios em relação à intensidade, duração e frequência, em virtude da importância epidemiológica do declínio cognitivo para a Geriatria.

REFERÊNCIAS:

- ¹LEWIS, M., PEIRIS, C.L., SHIELDS, N. **Long-term home and community-based exercise programs improve function in community-dwelling older people with cognitive impairment: a systematic review.** Journal of Physiotherapy, Volume 63, Issue 1, January 2017, Pages 23-29. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27993488/>. Acesso em: 16/07/2020
- ²GUURE, C.B., IBRAHIM, N. A., ADAM, M.B., SAID, S. Md. **Impact of Physical Activity on Cognitive Decline, Dementia, and Its Subtypes: Meta-Analysis of Prospective Studies.** BioMed Research International, Volume 2017, 13 pages, 07 Feb 2017. Disponível em: <http://downloads.hindawi.com/journals/bmri/2017/9016924.pdf>. Acesso em: 16/07/2020
- ³SILVA, F.C., et al. **Effects of physical exercise programs on cognitive function in Parkinson's disease patients: A systematic review of randomized controlled trials of the last 10 years.** Plos One, February 27, 2018. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0193113>. Acesso em: 17/07/2020



1º CONGERU - Congresso Online de
**GERIATRIA
E GERONTOLOGIA**
do UNIFACIG



⁴SANDERS, L.M.J., et al. **Dose-response relationship between exercise and cognitive function in older adults with and without cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis.** Plos One, January 10, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30629631/>. Acesso em: 17/07/2020

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADES MOTORAS; DISFUNÇÃO COGNITIVA; IDOSOS.