CORRELAÇÃOATIVIDADE FÍSICA EDÉFICIT COGNITIVOEM IDOSOS

Autor(res)

Bernadete Lema Mazzafera
André Dias Micheletti
Cintia Kawane Mendes Rosa

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - PIZA

Introdução

A longetividade faz parte da realidade da maioria das sociedades, o mundo está envelhecendo, estima-se que em 2050 existirão cerca de dois bilhões de pessoas com sessenta anos entre a população mundial, grande parte destes futuros idosos estão vivendo em países subdesenvolvidos, sem acesso a programas da atenção básica e orientações de promoção e prevenção à saúde, resultando em pior qualidade de vida na terceira idade (Lázari et al. , 2022).
A capacidade cognitiva após os 70 e 80 anos, tendem a declinar, e a probabilidade aumenta com a manifestação de doenças crônico degenerativas. A avaliação cognitiva deve fazer parte da avaliação clínica, onde o desempenho físico e social do idoso depende da integridade das funções físicas e cognitivas. Associa-se ao resultado para a manutenção da qualidade de vida na terceira idade, a periodicidade da atividade física sob supervisão do profissional capacitado e há benefícios evidentes na saúde integral (Lázari et al. , 2022).

Objetivo

Descrever a relação entre atividade física e desenvolvimento cognitivo dos idosos. Analisar a relação da prática de atividade fisica e a diminuição da incidência do déficit cognitivo em idosos.Identificar na prática de atividade fisica, um dos fatores modificáveis na prevenção e manutenção do déficit cognitivo no processo de envelhecimento.

Material e Métodos

O tipo de pesquisa realizada foi uma Revisão de Literatura narrativa, conduzida busca na bases de dados: SciELO, sem restrição temporal.
As palavras-chave utilizadas na busca foram: “atividade física”, “idosos”
,”déficit cognitivo” e” declínio cognitivo”
Com os termos atividade física e idosos, na scielo, foram encontrados 444 estudos. Ao associar os temos declínio cognitivo e déficit cognitivo foram encontrados 13 estudos. Os estudos foram descritos analiticamente e são apresentados excluindo-se os que não se inseriam no tema da pesquisa.

Resultados e Discussão

O estilo de vida saudável apresenta cada vez mais relevância na condição física e mental do ser humano, em

especial ao processo de envelhecimento do idoso, fazendo com que o mesmo tenha uma velhice ativa e autossuficiente a respeito das suas capacidades físicas, sociais e psicossociais.

A mudança no estilo de vida, com a prática de exercícios físicos regulares, diminui não só o aumento do declínio cognitivo como estabiliza a progressão de inúmeras doenças crônicas fisiológicas adquiridas por hábitos modificáveis.

A grande maioria dos estudos sobre a correlação de exercício físico e cognição tem se concentrado em treinamento aeróbio, contudo, outros tipos de treinamento também têm grande eficácia como por exemplo o treinamento resistido, com grandes efeitos benéficos à cognição.

Conclusão

Neste breve estudo, verificou-se que os autores utilizados demonstram ser relevante a conscientização sobre a importância da atividade física regular na terceira idade, como uma aliada na prevenção e manutenção do quadro cognitivo do idoso, sendo capaz de diminuir a conduta farmacológica que muitas das vezes é prescrita no tratamento das doenças em geral com ênfase nas doenças neurodegenerativas.

Referências

SMID, J. et al.. Declínio cognitivo subjetivo, comprometimento cognitivo leve e demência - diagnóstico sindrômico: recomendações do Departamento Científico de Neurologia Cognitiva e do Envelhecimento da Academia Brasileira de Neurologia. Dementia & Neuropsychologia, v. 16, n. 3, p. 1–24, set. 2022.

CRUZ, G. P. DA . et al.. Desenvolvimento de um programa de treino cognitivo online para idosos saudáveis: uma intervenção da terapia ocupacional. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 30, p. e3124, 2022.

ACACIO, E. O.; LEGEY, Â. L. C.; HÖFELMANN, D. A.. Qualidade de vida entre idosos: associação com características demográficas, comportamentais e estado de saúde. Cadernos Saúde Coletiva, v. 32, n. 4, p. e32040114, 2024.

LÁZARI, M. R. DE . et al.. Prevalência e incidência de deficit cognitivo em pessoas idosas: associações com atividade física no lazer. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 25, n. 5, p. e220127, 2022.

FERREIRA, B. DE S. et al