



EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE AS APTIDÕES FÍSICO FUNCIONAIS DE IDOSOS COM COMPROMETIMENTO COGNITIVO LEVE

Pesquisador(es): LUVISON, Anelize da Rosa; AGOSTINI, Amanda; PETROLLI, Esther; SARETTO, Chrystianne Barros

Curso: Fisioterapia

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: O envelhecimento é um processo natural que acarreta alterações progressivas nos aspectos físicos, cognitivos e emocionais. O objetivo do estudo foi analisar os efeitos da atividade física sobre as aptidões físico funcionais em idosos com comprometimento cognitivo leve. Estudo observacional, longitudinal, descritivo e analítico. Os participantes foram avaliados antes e após seis meses de prática de atividades físicas no projeto de extensão “Melhor Viver” da Clínica Escola de Fisioterapia (CEPAF). Os dados coletados foram capacidade funcional, força muscular respiratória, força de preensão palmar, capacidade cardiorrespiratória e força dinâmica máxima. Utilizado estatística descritiva para apresentar os resultados através das frequências absolutas e relativas, médias e desvios-padrão. A comparação dos escores entre os momentos “pré” e “pós” foi realizada através do teste T de Student. A amostra foi composta por 23 idosos, 78,3% do sexo feminino, idade de 71,1 (6,5) anos, escolaridade de 6,3 (4,0) anos e IMC médio de 28,4 (3,5) kg/m². Na comparação entre os momentos “pré” e “pós”, foi encontrado diferenças significativas em pressão inspiratória máxima ($p < 0,001$), levantar e sentar ($p = 0,049$), flexibilidade ($p = 0,009$), teste de caminhada de 6 minutos ($p = 0,002$) e força dinâmica máxima ($p = 0,003$). A variável levantar e caminhar apresentou uma tendência de redução no tempo da tarefa porém com significância marginal ($p = 0,091$). Os dados do presente estudo proporcionaram indícios que os idosos demonstraram evolução favorável no decorrer das atividades propostas.

Palavras-chave: Envelhecimento. Atividade física. Comprometimento cognitivo leve

E-mails: chrystianne.saretto@unoesc.edu.br, anelizeluvison@hotmail.com