



## EFEITO AGUDO DE EXERCÍCIOS COM DIFERENTES DEMANDAS COGNITIVAS NO DESEMPENHO COGNITIVO DE IDOSOS

**ELISA VALENTE BARCELOS<sup>1</sup>, MARIANA MANHÃES DO AMARAL<sup>1</sup>, ESTELINA MARIANA FERNANDES CHAMOSCHINE<sup>1</sup>, MARCELLE HENRIQUES BARROSO<sup>2</sup>, ANDERSON PONTES MORALES<sup>3</sup>, MAURICIO ROCHA CALOMENT<sup>4</sup>**

*(1) Aluna voluntária de Iniciação Científica do PROVIC/ISECENSA – Curso de Educação Física; (2) Bolsista PIBIC/ISECENSA – Curso de Educação Física; (3) Pesquisador Colaborador - Laboratório de Biociências da Motricidade Humana -LABIMH/ISECENSA; (4) Pesquisador Orientador - Laboratório de Biociências da Motricidade Humana - LABIMH/ISECENSA – Curso de Educação Física - Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil*

No Brasil, o envelhecimento da população está se acelerando dramaticamente, e os exercícios físicos têm sido sugeridos como eficientes para o desenvolvimento das funções cognitivas, promovendo ganhos tanto agudos quanto crônicos em idosos. O objetivo do estudo foi verificar o efeito agudo da prática de exercícios com diferentes demandas cognitivas no desempenho cognitivo de idosos. Foram selecionados 21 indivíduos com 60 anos ou mais, de ambos os gêneros e mesmo contexto social atendidos pelo programa de envelhecimento ativo e saudável da prefeitura de Campos dos Goytacazes/RJ. Foram incluídos participantes de dança e hidroginástica com pelo menos 3 meses de prática e ensino fundamental como escolaridade mínima. Foram excluídos idosos que por qualquer motivo estivessem impedidos de participar. Foram aplicados os testes de Tempo de Reação Motora, Digit Span e Stroop Test para avaliação das funções de processamento mental, memória de trabalho e controle inibitório. Os participantes foram avaliados individualmente antes e após uma sessão de exercício físico convencional, e, uma sessão de exercícios físicos com alta demanda cognitiva. Os dados foram tratados descritivamente e com inferências intra e intergrupos. Os resultados mostram que ambos os grupos melhoram significativamente no teste de tempo de reação, sendo o melhor desempenho do grupo exercício físico com alta demanda cognitiva (73,9%). No Stroop test as diferenças foram estatisticamente significativas em ambos os grupos, com melhor desempenho do grupo exercícios físicos convencionais (75,6%). No digit span os grupos tiveram desempenho semelhante, com 39,1% de melhora do grupo que praticaram exercícios físicos convencionais, contra 35,7% registrado no grupo exercício físico com alta demanda cognitiva. Comparações intergrupos mostram que antes do treinamento em todas as variáveis os grupos podem ser considerados estatisticamente iguais. Nas comparações pós-teste, o tempo de reação teve tendência a significância estatística com melhor desempenho dos participantes do grupo exercício físico com alta demanda cognitiva. Nessa mesma comparação, o stroop test mostra um desempenho estatisticamente melhor dos participantes que praticaram exercícios convencionais. No digit spam, o desempenho dos participantes de ambos os grupos foi bastante semelhante. Tais resultados vão de acordo com achados de outros estudos. Contudo, outras pesquisas precisam ser feitas para se verificar se intervenções mais crônicas podem apontar diferenças significativas provenientes da forma como os exercícios são propostos.

**Palavras-chave:** envelhecimento, exercício físico, estimulação cognitiva.

**Instituição de fomento:** PROVIC/ISECENSA.