

## **G. Ciências Humanas - 8. Psicologia - 5. Psicologia da Saúde**

### **A influência da Atividade Física Regular na Memória de Longa Duração de Idosos**

Fernanda Paranhos Passos <sup>1</sup>

Neander Abreu <sup>2</sup>

1. Estudante do curso de graduação de Psicologia da UFRB/CCS. Bolsista PIBIC/UFRB.
2. Doutor em Neuropsicologia. Orientador do Grupo de Pesquisa em Memória e Atenção.

#### **INTRODUÇÃO:**

O aumento na expectativa de vida do homem, associado a uma redução na taxa de natalidade, vem elevando a média de idade da população. Esse fenômeno tem estimulado investigações sobre as alterações anatômicas, funcionais e cognitivas decorrentes do processo de envelhecimento. Uma das características bem marcantes desse processo é a perda de memória. Hipóteses apontam que a prática de atividade física regular estimula as funções cognitivas, principalmente a capacidade de concentração e memória, bem como um retardo da degeneração do sistema nervoso e é associada a vários fatores favoráveis a uma melhor qualidade de vida no idoso, implementando melhor perfusão sanguínea sistêmica e, particularmente, cerebral. Além disso, a atividade física pode levar à melhora e aumento da auto-estima do idoso, estabelecimento de relações com aqueles que entram em contato em razão da própria atividade física. Considerando que uma das principais queixas nessa fase da vida se refere ao declínio mnemônico e que esta alteração pode comprometer o bem estar bio-psico-social do idoso, este trabalho tem como objetivo comparar o desempenho na realização de um teste neuropsicológico que avalia a memória de longa duração de idosos praticantes de atividade física regular e de idosos não praticantes.

#### **METODOLOGIA:**

Participaram da pesquisa 40 idosos, na cidade de Santo Antônio de Jesus-BA, com idade entre 60 e 80 anos (média de 70,9 anos). 20 destes idosos são frequentadores do Centro Social Urbano, onde realizam atividade física regularmente e os outros 20 idosos são usuários da Unidade de Saúde da Família Aurelino Pereira dos Reis e não praticam atividade física. Para esse estudo exploratório foi utilizado um instrumento neuropsicológico de avaliação da memória de longa duração e estratégia de categorização MEMO e uma entrevista estruturada para caracterizar a amostra. A aplicação foi realizada na instituição Centro Social Urbano para o grupo de idosos praticantes de atividade física e a aplicação com os idosos não praticantes foi realizada em suas casas. Os dados foram analisados através do cálculo que indica o índice de esquecimento ao realizar as tarefas propostas pelo instrumento neuropsicológico, de fórmula  $1 - (MLD/MCD) \times 100$ .

#### **RESULTADOS:**

Verificou-se que o grupo dos idosos praticantes de atividades físicas obteve a média de 9,1% e o grupo de idosos não praticantes de atividades obteve a média de 17,5%. Dentro do grupo de idosos praticantes de atividade física regular, comparou-se a média do índice de esquecimento dos idosos que realizam atividades domésticas diárias, com os que não as realizam, sendo 1,1% e 21,3% respectivamente. O grupo de idosos praticantes de atividade física apresentou diferença na média do índice de esquecimento no que diz respeito à prática de exercícios mentais, sendo que os idosos que praticam essas atividades apresentaram um melhor desempenho nas tarefas proposta pelo instrumento neuropsicológico, com média de 7,05% e os idosos que não praticam tais exercícios, obtiveram média de 17,7%. Relacionou-se a prática de atividades sociais com a prática de atividade física, comparando a média de índice de esquecimento em idosos que realizam atividades sociais e idosos que não realizam, todos dentro do grupo dos idosos praticantes de atividade física. Verificou-se que idosos praticantes dessas atividades obtiveram média de 9,4% e os idosos não praticantes 25%.

#### **CONCLUSÃO:**

O estudo sugere uma relação positiva entre atividade física e memória de longa duração em idosos corroborando com a literatura. Nota-se também que a prática de atividades domésticas, exercícios mentais e atividades sociais, associada com a prática de atividade física regular, permite um melhor desempenho nesse aspecto. A partir disso, faz-se necessário o planejamento de atividades físicas voltado para os idosos nas instituições de atenção ao idoso, bem como na saúde pública.

Instituição de Fomento: PIBIC/UFRB

Palavras-chave: Memória de Longa Duração, Atividade Física, Idosos.