

Área: Ciências da Saúde

A CONDIÇÃO DA MEMÓRIA EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

ARAÚJO, Bárbara Vitória Tico¹, SANTOS, Martielle Evaristo, COSTA, Cintia Campos³.

^{1, 2} Discentes do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas.

³ Orientador e Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas.

INTRODUÇÃO: Encontra-se amplamente descrito na literatura que a inatividade física está relacionada à redução de parâmetros fisiológicos capazes de afetar o estado de saúde e a manutenção da autonomia do idoso e que a atividade física regular promove melhora das capacidades funcionais (LUEPKER et al., 1996). O declínio na habilidade física e mental frequentemente associada como envelhecimento tem implicações sociais e econômicas que afetam a maioria das nações. Consequentemente, a manutenção da capacidade funcional e independência do idoso pode ser benéfica tanto ao indivíduo quanto à sociedade. Isto conduz ao propósito de considerar o exercício físico como uma relevante estratégia para melhorar o funcionamento fisiológico na velhice. **OBJETIVO:** Demonstrar e comparar os benefícios do exercício físico e a sua influência na condição da memória de idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos. **MATERIAL E METODOS:** Trata-se de um estudo de caráter descritivo e quantitativo, aprovado pelo comitê de Ética em pesquisa com o número 5.344.672 na data de 11 de abril do ano de 2022. A amostra da pesquisa consiste em quarenta (40) voluntários residentes na cidade de Porto Velho, que foram separados em grupos, sendo o G1 composto por vinte (20) idosos não sedentários e o G2 com vinte (20) idosos sedentários, que passaram pelos critérios de inclusão. Os critérios consistem em ter idade acima de 60 e que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Os voluntários responderam aos questionários de Whoqol-old e o Questionário de Percepção de Queixas de Memória (PRMQ) com o objetivo de avaliar, respectivamente, a qualidade de vida e a memória prospectiva e retrospectiva, ou seja, compromissos agendados para o futuro, como

consultas médicas, compromissos sociais, reuniões de trabalho, etc. Os participantes que apresentaram um score abaixo do esperado nos resultados dos questionários, receberam um encaminhamento para o setor clínico de Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas, para uma avaliação mais abrangente e possíveis intervenções, conforme as necessidades do indivíduo. **RESULTADO E DISCUSSÃO:** A amostra do estudo foi composta de 40 idosos divididos em grupos classificados como praticantes de exercícios físicos (G1) e não praticantes (G2). A média de idade do G1 foi de 68 anos ($\pm 6,9$) e o G2 sob a média de idade de 69 anos ($\pm 6,1$). Os resultados do questionário de qualidade de vida (WHOQOL-OLD) mostraram uma diferença significativa entre os dois grupos. O grupo G1 apresentou uma média de score de 103,3 ($\pm 11,6$) e o G2 exibiu uma média de score 89,65 ($\pm 19,2$). Além disso, 85% das pessoas praticantes de exercício físico obtiveram scores acima de 90, cujo os demais não ativos, somente 50% alcançaram o score acima de 90. Quanto aos achados do questionário de memória (PRMQ), onde o score máximo é de 80 pontos, refletindo um alto índice de autorrelato de falhas de memória e 16 pontos sendo um baixo índice de queixas de memória demonstrou que, o grupo de praticantes de exercícios físicos (G1) possui um valor médio de score total de 27,3 pontos ($\pm 6,4$). Já o os classificados como não praticantes (G2) resultou com um média de 31,1 ($\pm 8,4$). Apesar da pequena quantidade da amostra, foi possível verificar que idosos que praticam exercícios físicos obtiveram uma menor falha para queixas de memória, no entanto, são necessárias mais pesquisas para verificar problemas relacionados a qualidade de vida e memória desses idosos. **CONCLUSÃO:** De acordo com Farreti (2015) “é possível concluir que idosos praticantes de exercício físico regular apresentaram melhores índices de QV do que os não praticantes”. Com tudo é possível afirmar que a influência da atividade física como prática habitual, apresenta resultados satisfatórios em aspectos físicos, sociais, psicológicos e ambientais. Além disso, falhas de memória são menores em idosos praticantes de exercícios físicos, sendo eles de diversas modalidades,

Agradecimentos: A nossa família, a Deus, aos amigos que nos deram apoio, aos Orientadores e professores que nos guiaram até aqui e ao Centro Universitário São Lucas

Palavras-chave: Memória, exercícios físicos, qualidade de vida e idosos.

E-mail: Barbaravtra@gmail.com

E-mail: Martiellesantos25@gmail.com

E-mail: cintia.costa@saolucas.edu.br