

Efeito de um programa de corrida autoselecionada no desempenho de um teste cognitivo

¹COSTA K.G, ²BARBIERI J.F, ³FONTES E.B.

1 – Instituto Padre Haroldo, Campinas-SP, Brasil

2 - Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil

3 – Departamento de Educação Física – UFRN, Natal-RN, Brasil

Introdução: A dependência de substâncias químicas tem sido relacionada com alterações estruturais e moleculares no cérebro, refletido na diminuição na atividade da região do córtex pré-frontal (CPF). O exercício aeróbio pode colaborar no tratamento da dependência, pois tem demonstrado promover melhoras cognitivas. **Objetivo:** Investigar o efeito de um programa de corrida no desempenho do teste cognitivo: *Stroop test*. **Metodologia:** 9 residentes da Instituição Padre Haroldo em abstinência ($78,1 \pm 38,6$ dias) para crack e cocaína (tempo de uso = $12,6 \pm 5,8$ anos) se voluntariaram para um programa de corrida (1 hora, 3x/semana) durante 3 meses. Os residentes foram informados sobre o estudo e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. O programa de corrida prevê aumento do volume ao longo das semanas, utilizando a corrida autoselecionada baseado na percepção subjetiva de esforço. O *Stroop test* foi aplicado em um computador com software específico ao final do 2º (Pré) e 3º mês (Pós) de treinamento. Foi mensurada a velocidade de reação das tarefas específicas do *Stroop test*. Para análise estatística foi aplicado o teste de normalidade de Shapiro-Wilk e teste *t*-Student pareado com pós teste de Wilcoxon para amostras não paramétricas ($p < 0,05$). **Resultados:** Os voluntários aumentaram a distância (metros) (**início** $2885,52 \pm 1370,69$ e **final** $7158,57 \pm 1726,63$) e tempo de corrida (minutos) (**início** $17,60 \pm 9,48$ e **final** $36,13 \pm 9,65$). Como consequência houve um aumento do VO_2 máximo (ml/kg/min) predito pelo teste de 12 minutos (**Pré** $42,94 \pm 5$ vs **Pós** $49,74$). Houve melhora no *Stroop test* com diminuição do tempo de reação (milissegundos) (**Pré** $1919,32 \pm 372,31$ vs **Pós** $1745,313 \pm 291,13$). **Considerações finais:** O programa de corrida demonstrou melhora do desempenho cognitivo e físico. A melhora cognitiva está relacionada ao melhor funcionamento do CPF sobre as funções executivas de tomada de decisão e controle inibitório.

Palavras-chaves: *Stroop test*, Exercício Aeróbio, Cognição, dependência química.