

Efeito de 6 meses de Treinamento Aeróbio na Agilidade de Idosos com Comprometimento Cognitivo Leve

¹SILVA, M. P. F., ¹NECHIO, P. E., ²TEIXEIRA, C. V. L., ¹FERNANDES, P. T.,
¹RODRIGUES, B.

¹Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas – SP, Brasil.

²Faculdade de Ciências Médicas – UNICAMP, Campinas – SP, Brasil.

O Comprometimento cognitivo leve (CCL) é classificado como o estágio anterior à Doença de Alzheimer. Caracterizado pelo limite entre envelhecimento normal e a demência, ou seja, idosos com CCL apresentam um declínio cognitivo, mas possuem funcionamento global normal. A prática da atividade física está associada a prevenção não apenas no declínio cognitivo, mas também na preservação da capacidade funcional. Assim o Objetivo deste trabalho foi verificar a influencia do treinamento aeróbio na agilidade de Idosos com CCL. Métodos: 10 idosos (idade média $67,9 \pm 7,4$) clinicamente diagnosticados com Comprometimento Cognitivo Leve participaram de um treinamento aeróbio por 6 meses, sendo sessões de 50 min, 3 vezes por semana. Todos foram avaliados com o teste de agilidade e equilíbrio dinâmico da Bateria de testes da American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) (adaptada de OSNESS et al., 1990 e descrita por GOBBI et al., 2005). Resultados: O teste tstudent para amostras pareadas mostrou diminuição significativa no tempo de realização do teste após os 6 meses de treinamento ($24 \pm 5,6$; $19,7 \pm 4,2$; $p < 0,001$). Conclusão: Desta maneira pode ser observado que o treinamento aeróbio mostrou-se eficiente para a melhora da capacidade agilidade e equilíbrio dinâmico, tão importantes para a realização das atividades de vida diária.

Palavras Chaves: Comprometimento Cognitivo Leve, Treinamento Aeróbio, Agilidade.

Contato: marianapires02@hotmail.com