

## Efeitos da atividade física na cognição do idoso em Ayacucho

Narvaez-Lope, F.R.; Infante-Escriba, G.; Gutiérrez-Acosta, R.K. Gutiérrez-Huamaní, O  
Universidade Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, Perú

O mundo está passando por uma população envelhecida devido ao aumento de adultos mais velhos. Sendo uma população com escassos programas de atenção que garantem a qualidade de vida, cognição e saúde. O envelhecimento é o conjunto de mudanças inevitáveis e irreversíveis ao longo do tempo. Este processo é acompanhado por alterações morfológicas, psicológicas, funcionais e bioquímicas, perda de capacidades físicas e mentais, a reserva afeta o corpo, cobrindo toda a vida e seus efeitos variam de pessoa. O comprometimento cognitivo humano é um fenômeno normal, inevitável e irreversível, a longo e curto prazo a capacidade funcional diminui. A atividade física pode manter a cognição com o envelhecimento saudável. O Laboratório de Atividade Física e Saúde realizam ações direcionadas à atenção da crescente população de idosos da nossa localidade, como resposta à tendência de envelhecimento da população mundial. O objetivo foi determinar os efeitos de um programa de atividade física sobre a cognição em adultos mais velhos em Ayacucho - 2016. A amostra de trabalho foi de 24 voluntários maior de 58 anos de idade, que tenham assinado o termo de consentimento livre e esclarecido, participar de 90% das sessões. O método utilizado foi tipo pré-experimental, pré-teste e pós-teste os polos com uma única amostra. O programa de atividade física foi disseminado através da mídia local e das redes sociais. Os instrumentos utilizados na coleta de dados foram utilizados no Montreal Cognivi Assessment (MOCA) e no WAIS-III. As características da mostra em idade foi  $63,2 \pm 5,0$ ;  $11,6 \pm 2,33$  anos de escolaridade. Os resultados significativos foram na memória semântica com  $4,12 \pm 0,85$  pontos do pré-teste em comparação de  $4,58 \pm 0,50$  do pós-teste como um valor de  $p = 0,01$  no Wilcoxon Teste. Na atenção com  $5,04 \pm 0,69$  pontos do pré-teste em comparação de  $5,54 \pm 0,50$  do pós-teste com um valor de  $p = 0,00$  no Wilcoxon teste. No acertar números com  $32,75 \pm 6,92$  pontos do pré-teste em comparação de  $36,45 \pm 5,94$  do pós-teste com um valor de  $p = 0,00$  no Wilcoxon teste. No número errado com  $5,66 \pm 1,37$  pontos do pré-teste em comparação de  $3,12 \pm 1,15$  do pós-teste com um valor de  $p = 0,00$  no Wilcoxon teste. A conclusão é que o programa de atividade física tem efeito significativo de melhora na memória semântica e atenção de idosos em Ayacucho, controlando as variáveis cognitivas com o MOCA e o WAIS-III. Correndo o risco de não generalizar a conclusão por não ter um grupo controle, e não controlar a variável de aprendizagem do teste por idosos. A implicação é a prática de programas de atividade física nos idosos melhora à saúde, e é uma responsabilidade social das Universidades o trabalho na prevenção e reabilitação da deterioração mental com programas de atividade física para manter a saúde e a qualidade de vida. Apoio LAFS-EPEF.

E-mail: Florcita\_1995\_12@hotmail.com