

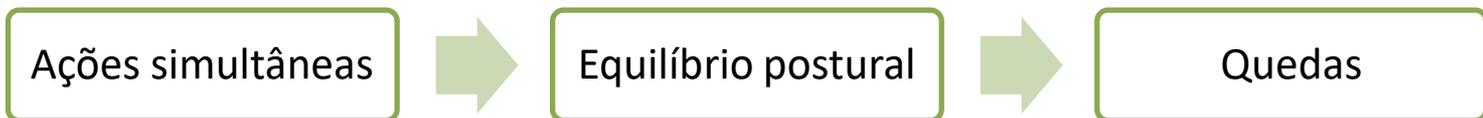
TREINO DE DUPLA TAREFA COGNITIVO MOTORA EM GRUPO DE IDOSOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Norrara Scarlytt de Oliveira Holanda – Fisioterapeuta residente do Programa Multiprofissional em Atenção Básica, Saúde da Família e Comunidade da UERN

Jaciara de Oliveira Anunciação – Fisioterapeuta residente do Programa Multiprofissional em Reabilitação Física no IMIP

Contatos: scarlyttnorrara23@gmail.com; jaciaranuplac@gmail.com.

Introdução



(ALMEIDA; 2018)

A execução de tarefas simultâneas é comum no cotidiano dos indivíduos e representa uma capacidade importante para a realização de AVDs e AIVDs.

(CARLESSO; 2020)



Relatar o treino de tarefa dupla motora-cognitiva em grupos de idosos na atenção primária à saúde, no município de Mossoró-RN.

Metodologia

- Relato de experiência desenvolvido no período de janeiro a junho de 2023;
- O grupo de idosos “saúde em movimento” ocorre com uma frequência semanal de até dois dias e duração mínima de 20 minutos;
- Destina-se um dia na semana para o treino de dupla tarefa cognitivo motora;
- Uso de estações (blocos de 10 minutos);
 - Identificação de possíveis erros ao final de cada bloco.

Metodologia

Exercícios funcionais

- Flexibilidade
- Fortalecimento
- Coordenação
- Equilíbrio
- Marcha

Exercícios mnemônicos

- Cálculos simples
- Memorizar sequências
- Nomes de cidades
- Jogos interativos

Metodologia



Jogos interativos



Cálculos simples



Associar informações

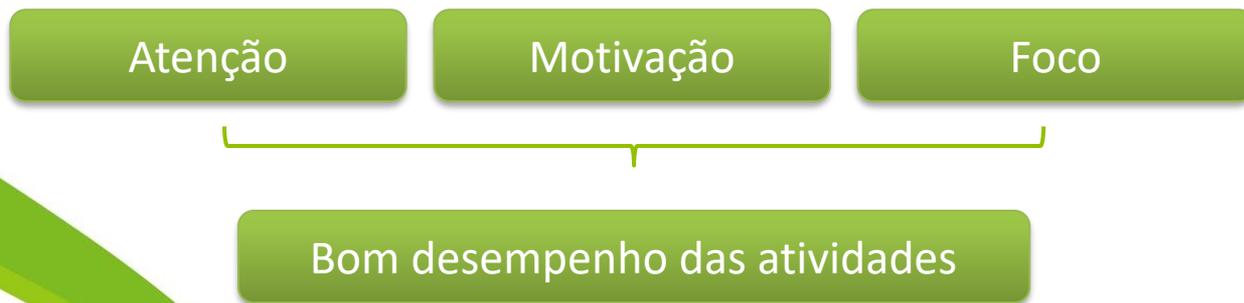


Memoriar sequência

* Imagens autorizadas.

Resultados e discussões

- Participam das atividades coletivas cerca de 24 idosos;
- Os idosos mostraram-se motivados e participativos, demonstrando boa compreensão na realização das dinâmicas propostas;
- Uso de pistas visuais e comandos verbais no estímulo a execução de tarefas simultâneas



Resultados e discussões

Hayashi et al, 2021

Avaliar a eficácia de um protocolo de DT no equilíbrio, cognição, ansiedade e nos sintomas depressivos de idosos.

O programa de intervenção por seis semanas provocou efeito positivo no desempenho de equilíbrio dos idosos.

Castro, 2018

Avaliar o efeito de um programa de treinamento resistido aliado à estratégia DT na capacidade funcional e desempenho cognitivo em idosos ativos.

O grupo que realizou a tarefa dupla apresentou-se com índice de aptidão geral funcional estatisticamente melhor após o treinamento (10 semanas).

Considerações finais

Conclui-se que, conforme aumenta a complexidade da tarefa, o desempenho para a realização da atividade tende a reduzir. No entanto, sugere-se que os profissionais da área da saúde utilizem-se do treino de dupla tarefa para melhorar o desempenho de ações que podem estar associadas as AVDs e AIVDs, com intuito de estimular a melhor funcionalidade deste público.

Referências

- ALMEIDA, Marineide do Sacramento *et al.* Influência da dupla tarefa no desempenho funcional de idosos institucionalizados e não institucionalizados. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 3, n. 21, p. 95-109, 2018.
- HAYASHI, Caroline Lacerda *et al.* Treinamento de dupla tarefa associado a estratégias cognitivas de associação e imagem mental: impacto no equilíbrio, cognição e na saúde mental de idosos. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 10, n. 10, p. 1-9, 15 ago. 2021.
- CASTRO, Gabriela Lima de. **Efeito do treinamento resistido aliado à estratégia de tarefa dupla na capacidade funcional e desempenho cognitivo em idosos ativos**. 2018. 41 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

Referências

- CARLESSO, Fernanda. **A influência do treinamento de dupla-tarefa sobre a qualidade de vida e risco de quedas em uma idosa residente da cidade de erechim – um relato de caso.** 2020. 43 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – Campus de Erechim., Erechim, 2020.

Obrigada!

scarlyttnorrara23@gmail.com