

## ACADEMIA DO CÉREBRO – EXERCÍCIOS COGNITIVOS PARA PESSOAS IDOSAS)

Alexandre Scuiçate Guerta - Graduando do Curso de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia- UFU  
Luiz Henrique Martins de Oliveira - Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Uberlândia - UFU  
Pedro Lourenço Saad Aquino - Graduando do Curso de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia - UFU  
Karina do Valle Marques - Orientador(a) -Docente do Curso de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia – UFU  
**Contatos:** alexandreguerta@ufu.br; luiz.henrique@ufu.br; pedro.saad@ufu.br; karina@ufu.br;

### 1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o Brasil vem se tornando um país com grande número de idosos, o que tem trazido à necessidade de promoção de hábitos saudáveis para um envelhecimento ativo e saudável e manutenção das funções cognitivas. Neste sentido, criamos desde o ano de 2015 a ação de extensão Academia do Cérebro que busca desenvolver ações para melhora do comprometimento cognitivo e a demência na população idosa. Muitos estudos mostraram efeitos positivos do exercício cognitivo no retardamento ou prevenção destas condições.



### 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Os exercícios da academia do cérebro são atividades de motricidade, palavras cruzadas, raciocínio lógico e exercícios físicos que envolvem movimentos de cabeça, olhos e cruzamento de extremidades para estimular ambos os hemisférios cerebrais. Neste estudo avaliamos o efeito de 12 semanas de exercícios da academia do cérebro na função cognitiva em idosos. O estudo envolveu 64 pessoas idosas de ambos os sexos. Os idosos participaram de sessões de 50 minutos de exercícios de ginástica cerebral uma vez por semana e recebiam um caderno para desenvolver as atividades cognitivas em casa, com marcação de tempo.



### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram medidos pelo tempo de execução do exercício em casa e a função cognitiva foi avaliada pelo questionário de mini-exame do estado mental (MMSE). Os resultados foram avaliados no início e após a intervenção. O tempo de raciocínio lógico aumentou nos idosos participantes sendo que a pontuação no MEEM significativa para a população em estudo. Verificamos que as sessões de exercícios da Academia do Cérebro aumentam significativamente o raciocínio cognitivo e a percepção dos idosos.

TEMPO	FREQUÊNCIA INICIAL	FREQUÊNCIA FINAL
Não Marcou	7	3
4 min	3	22
5-9 min	20	17
10-19min	25	11
20 a 24 min	4	6
28 a 33 min	2	4
52 min	3	1

Tabela 1 – quadro comparativo do tempo inicial e final dos 64 idosos participantes da academia do cérebro

### 4. CONCLUSÃO

Com este trabalho é possível sugerir que os exercícios da academia do cérebro são uma ótima estratégia para ajudar no controle e ativação das capacidades cognitivas bem como pode ser um fator preventivo para desaceleração de doenças neurocognitivas.

### 5. REFERÊNCIAS

Grady, Cheryl (2012). *The cognitive neuroscience of ageing*. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(7), 491–505. doi:10.1038/nrn3256

Penke, L., Maniega, S., Bastin, M. *et al.* Brain white matter tract integrity as a neural foundation for general intelligence. *Mol Psychiatry* 17, 1026–1030 (2012). <https://doi.org/10.1038/mp.2012.66>

Michael W.L. Chee; Karren H.M. Chen; Hui Zheng; Karen P.L. Chan; Vivian Isaac; Sam K.Y. Sim; Lisa Y.M. Chuah; Maria Schuchinsky; Bruce Fischl; Tze Pin Ng (2009). *Cognitive function and brain structure correlations in healthy elderly East Asians*. , 46(1), 257–269. doi:10.1016/j.neuroimage.2009.01.036

Draganski, B., May, A., 2008. Training-induced structural changes in the adult human brain. *Behav. Brain Res.* 192, 137–142