

## ACADEMIA DO CÉREBRO UMA PROPOSTA DE ATIVIDADES COGNITIVAS PARA ESTIMULAÇÃO EM IDOSOS

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:** luiz.henrique@ufu.br; pedro.saad@ufu.br; karina@ufu.br;

### 1. INTRODUÇÃO

O ensino voltado para pessoas idosas que propicie estimulações cognitivas tem sido nos últimos anos muito bem aceito pela sociedade. Idosos com menor escolaridade apresentam maior risco de demência. Não está claro quais alterações levam a esses resultados. Verifica-se na literatura que adultos com idade superior a 65 anos sem diploma superior tem mais predisposição a terem um padrão de declínio de organização funcional das estruturas cerebrais em relação aos idosos com ensino superior. Os exercícios de envelhecimento ativo trabalham para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida em pessoas idosas, contribuindo para melhora de sua atividade diária e saúde.

### 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Os participantes responderam 3 questionários relacionados a informações sociodemográficas, testes cognitivos Mini-Exame do Estado Mental (MEEM) e também tiveram de responder a exercícios de habilidades cognitivas com escalas de percepção motora e visual. Os dados foram coletados por meio do escore do MEEM e das atividades de habilidades cognitivas, em seguida, analisados pelo student T com nível de significância  $p \leq 0,05$ .

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nossos resultados identificaram uma influência significativa entre a implementação da academia do cérebro para uma melhora da função cognitiva nos idosos participantes do programa e onde foi verificado também que idosos que entraram com um grau de estado mental baixo tiveram grande melhoras durante as intervenções da academia do cérebro.



Figura 1 – imagens demonstrativas das palestras realizadas na academia do cérebro e dois tipos de exercícios aplicados para os idosos

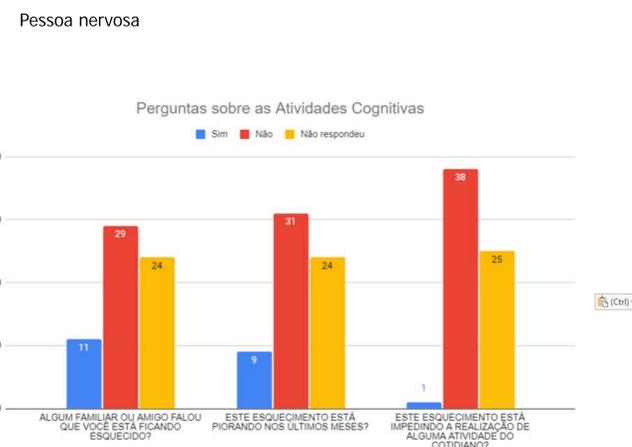
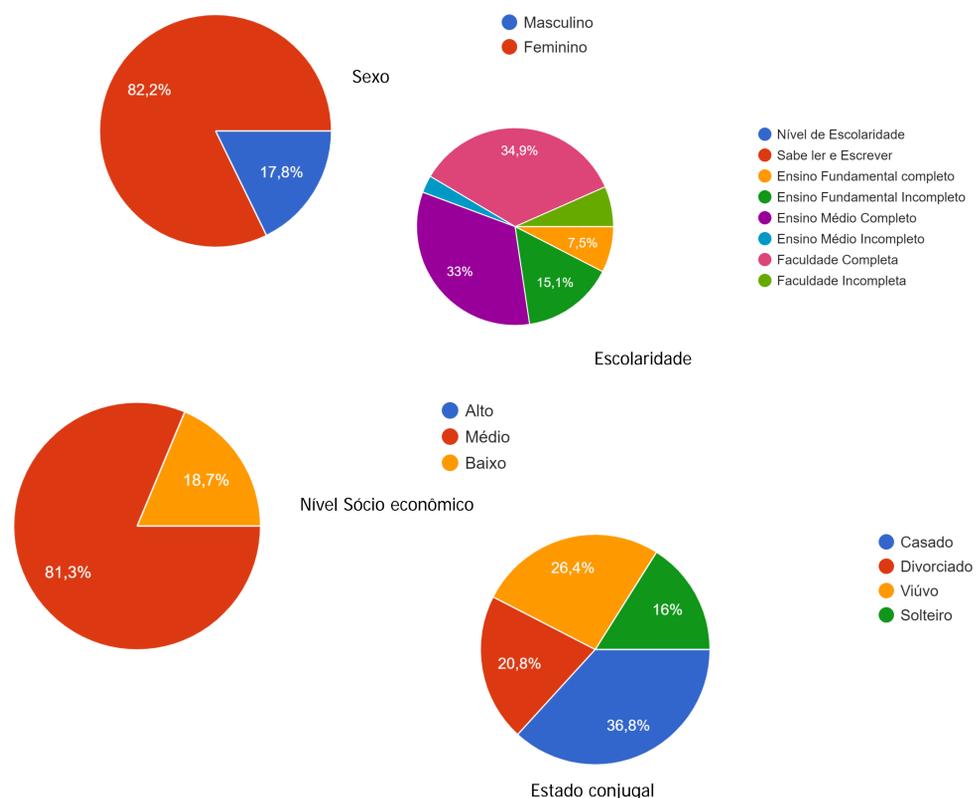


Figura 2 – Graficos demonstrativos dos 3 tipos de questionários aplicados, sociodemográficos, cognitivos e mini-mental.

### 4. CONCLUSÃO

Neste sentido verificamos que a academia do cérebro é uma intervenção que melhora o desempenho cognitivo de idosos.

### 5. REFERÊNCIAS

Charchat-Fichman, H., Caramelli, P., Sameshima, K., & Nitrini, R. (2005). Declínio da capacidade cognitiva durante o envelhecimento. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 27 (12), 79-82.

Crum, R. M., Anthony, J. C., Bassett, S. S., & Folstein, M. F. (1993). Population-bases norms for the MEEM State Examination by age and educational level. *Journal of American Medical Association*, 269 (18), 2386-2391.