



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Há algumas décadas, o envelhecimento passou a ser um fenômeno mundial, e um dos fatores que contribuíram conseqüentemente para a modificação desta população, foi o avanço das técnicas em saúde. Porém, este aumento na expectativa de vida veio acompanhado de grandes dificuldades, pois, ao mesmo tempo em que aumentamos a longevidade dos indivíduos, não os ensinamos a ter capacidade de agir independentemente. A função cognitiva é um comportamento que resulta do processo intermediário entre sensação e a ação. Alguns desses aspectos, como a atenção e as memórias de curto e longo prazo, são mais suscetíveis ao envelhecimento. Então, pode-se considerar que a prática de exercício físico pode ser um importante fator protetor contra o declínio cognitivo em idosos. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi verificar se exercício físico resistido ajuda na melhora da função cognitiva e da memória. A metodologia empregada foi através do sistema de buscas do Pubmed, Scielo, Periódicos Capes, entre outros, e os descritores utilizados foram Mesh e Decs. Analisou-se dados sobre como o exercício físico resistido irá influenciar bioquimicamente no Sistema Nervoso Central, qual a reação do organismo pós- atividade física, e os riscos da atividade física para os idosos, mediante as mudanças que ocorrem com o organismo. Apesar disso, os estudos da epidemiologia nos evidenciam que pessoas moderadamente ativas são menos acometidas por disfunções mentais na velhice. Comprovando que quem faz exercício físico regular, mesmo tardiamente (visto que em qualquer idade é possível aprimorar-se a aptidão física), pode retardar ou até reverter os sintomas do envelhecimento no Sistema Nervoso Central, melhorando a qualidade de vida dos idosos que o praticam. Portanto, existem evidências de que o exercício resistido é benéfico para a memória e cognição em idosos, embora ainda existam lacunas em relação aos diversos mecanismos fisiológicos envolvidos.