

Efeitos do exercício físico no funcionamento cognitivo de idosos Diabéticos tipo II

Avaliação funcional do Movimento

Milene de Oliveira Goulart¹; Isabella Sofia Moreira Escobar¹; Rodrigo Clemente Emídio Lima²; Gabriel Oliveira Bernardo da Silva²; Juan dos Santos Lauriano²; Fernando de Azevedo Martinelli²; Jéssica Paulino da Silva¹; Dr^a Angelica Castilho Alonso¹(Orientadora)

1. Universidade São Judas Tadeu, SP; 2 Universidade Anhembi Morumbi

Introdução

Nos últimos anos o número de idosos cresceu expressivamente, tornando o envelhecimento populacional um dos fenômenos mais significativos do século XXI. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que até 2050 a população mundial de idosos vai passar de 841 milhões para 2 bilhões (OMS, 2019). atualmente a população idosa brasileira é composta por 29.374 milhões de pessoas, totalizando 14,3% da população total do país (IBGE, 2019).

Objetivos

Avaliar se o treinamento concorrente melhora a capacidade cognitiva de idosos vivendo com DMT2.

Métodos

Foram avaliados 12 homens com DMT2, com idades entre 65 e 79 anos.

Todos os participantes realizaram treinamento concorrente (TC) duas vezes por semana, com duração de 12 semanas, em cada exercício foram realizadas três séries entre 8 a 12 repetições e 30 minutos de bicicleta em velocidade moderada. Foram realizados exercícios destinados aos grandes grupos musculares: O instrumento utilizado para avaliação foi o *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA).

Resultados

	M	dp	M	dp	p-valor
Espacial/Executiva	4.25	0.965	4.17	0.835	0.857
Nomeação	2.83	0.389	2.92	0.289	0.339
Atenção	5.50	0.905	5.17	1.193	0.220
Linguagem	2.67	0.492	3.00	0.739	0.266
Abstração	1.75	0.452	1.92	0.289	0.166
Evocação	3.67	1.303	4.17	1.193	0.214
Orientação	5.33	1.723	6.00	0.000	0.207
Pontuação	26.00	3.015	27.33	2.387	0.223

Conclusões

Os exercícios de Treinamento concorrente não melhoram a cognição em idosos vivendo com DMT2.

Bibliografia

Organização Mundial da Saúde - OMS. (2019). Redução do risco de declínio cognitivo e demência: diretrizes da OMS. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/312180/9789241550543-eng.pdf>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. (2013). Dados sobre o Envelhecimento no Brasil. <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv66777.pdf>

