

Michele Santos da Rosa Basso², Eloísa de Souza Borkenhagen Bohrer³

¹ Projeto de pesquisa e extensão do Curso de Educação física da Unijuí;

² Pós Graduação Lato Sensu em Geriatria e Gerontologia e responsável técnica do Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde da Unijuí/Ijuí;

³ Docente do Curso de Educação Física da Unijuí e Coordenadora Piti/Unijuí.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento biológico decorre de um processo individual, progressivo e vulnerável das funções fisiológicas, provocando efeitos significativos no declínio da capacidade física e função cognitiva, influenciando na saúde e bem-estar da pessoa idosa. Atualmente a temática do envelhecimento saudável aparece entre as principais discussões de saúde pública no mundo.

Segundo dados do último censo demográfico brasileiro, a população idosa com 60 anos ou mais, subiu para 14,7% com projeções para 2030 como a quinta população mais idosa do mundo. Estudos mencionam que no decorrer do processo de envelhecimento são maiores os riscos de declínio na função cognitiva e constataam a relação positiva dos efeitos da prática regular de exercício físico para retardar os efeitos da passagem do tempo (PEREIRA *et al.*, 2019). Pesquisa realizada pela Universidade de São Paulo (2022), comparou o cérebro de idosos ativos e inativos, detectando maior volume em áreas e estruturas cerebrais entre aqueles que acumularam tempo igual ou superior a 150 minutos de atividade física por semana, comprovando que a atividade física preserva a saúde cognitiva.

Autores como Bós *et al.* (2009), sugerem que as pessoas fisicamente ativas apresentam menor risco de sofrerem desordens mentais em relação às sedentárias, um dos motivos seria o aumento dos níveis de neurotransmissores que levaria o exercício a interferir no desempenho cognitivo, que representa as fases do processo de informação, tais como percepção, aprendizagem, memória, atenção, raciocínio e solução de problemas. Peixoto *et al.* (2018), as práticas corporais como exercícios físicos surgem como uma forma de estratégia e intervenção para minimizar o risco de doenças, em especial a população idosa, promovendo melhor desenvolvimento das condições de saúde e qualidade de vida. A participação de idosos em programas de exercícios físicos é uma forma eficiente de reduzir ou prevenir declínios funcionais e cognitivos associados ao envelhecimento, possibilitando autonomia e independência e contribuindo para uma maior longevidade.

Neste sentido, o estudo tem como Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) tematizar a saúde e o bem-estar, pretende-se analisar a percepção do nível cognitivo de uma amostra de idosos participantes do Programa Integrado para a Terceira Idade - Piti/Unijuí, através do instrumento Mini Exame do Estado Mental - MEEM, bem como constatar os efeitos da prática regular de exercícios físicos sobre a saúde cognitiva no processo de envelhecimento.

METODOLOGIA

A amostra do estudo foi composta por 45 integrantes do Programa Integrado para a Terceira Idade - Piti/Unijuí, idosos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 60 anos que frequentam semanalmente as modalidades de musculação e ginástica funcional. O programa atua há mais de duas décadas desenvolvendo ações de práticas corporais visando a promoção da saúde, qualidade de vida e integração social para a comunidade local, preconizando o envelhecimento ativo.

O trabalho caracteriza-se como análise quantitativa descritiva. Para a coleta dos dados foram utilizados dois instrumentos: um questionário elaborado com perguntas semiestruturadas para caracterização do perfil demográfico dos idosos, composto por informações referente à idade, sexo, estado civil, renda mensal em salário mínimo, aposentadoria e escolaridade; o segundo foi o Mini Exame do Estado Mental - MEEM (BRUCKI *et al.*, 2003), com o objetivo de avaliar as funções cognitivas através do somatório de pontos das 7 categorias: orientação temporal, orientação espacial, memória imediata de três palavras, atenção e cálculo, evocação das três palavras, linguagem e capacidade construtiva visual. A pontuação pode variar de 0 a 30, sendo os maiores escores relacionados ao melhor desempenho cognitivo. Os resultados do estudo foram compilados e analisados por meio do software Microsoft Excel (versão 2016), utilizando ferramentas de porcentagem e estatística descritiva. Ambos os questionários foram aplicados durante as aulas desenvolvidas.

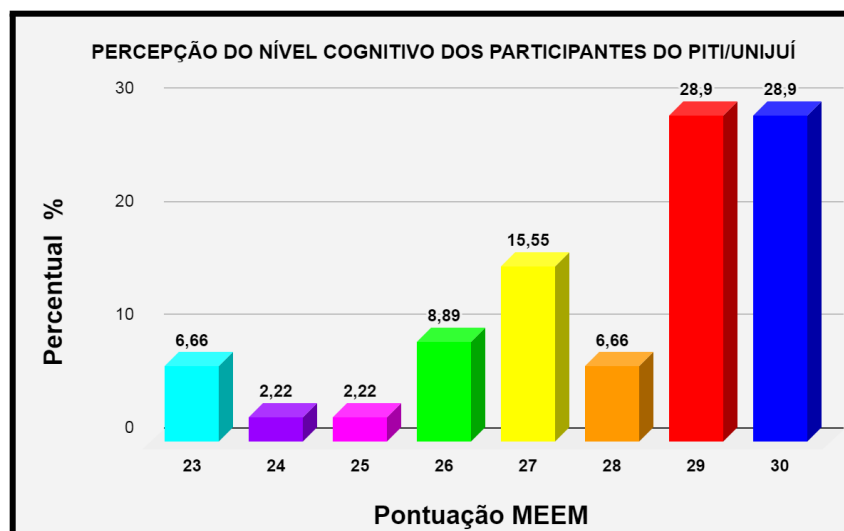
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando a caracterização do perfil demográfico constatou-se na amostra que 66,67% dos idosos são do sexo feminino e 33,33% do sexo masculino, com a média de idade de 71,7 anos, sendo a maioria aposentados, 93,33%. Referente ao estado civil, 55,55% são

casados, 28,9% viúvos, 15,55% separados e solteiros . Em relação a renda mensal, analisou-se que 68,9% recebem de 1 a 2 salários e meio mensal e 31,10% de 3 salários a mais. Quanto ao nível de escolaridade observou-se que 33,33% dos idosos efetuaram o ensino médio, 24,44% ensino superior e 15,55% ensino fundamental completo, porém 26,68% dos idosos não efetivaram o ensino fundamental.

O gráfico abaixo representa os escores do MEEM apresentados pela amostra (n=45): 64,46% apresentam a manutenção do desempenho cognitivo pontuação de 28 a 30, 26,66% demonstram um leve declínio na função cognitiva pontuação de 25 a 27 e, 8,88% estão na faixa em que, conforme instrução de Folstein *et al.* (1975) *apud* Brucki *et al.* (2003) sobre o método validado, assegura que os pontos de corte de 23 a 24 sugerem a prevalência de déficit cognitivo.

Gráfico 1 - Percepção do nível cognitivo de uma mostra de idosos, integrantes do Piti/unijuí.



Evidencia-se que a maioria dos avaliados demonstram desempenho satisfatório referente a percepção da capacidade cognitiva. Os níveis cognitivos elevados são identificados nos idosos mais jovens e com mais anos de estudo, indicando melhor desempenho cognitivo. Os resultados deste estudo mostraram que a idade e, sobretudo, a escolaridade tiveram forte influência na pontuação do método avaliado. Estudo de Brucki *et al.* (2003) com a população brasileira, propõe a interpretação do teste sob a influência do nível

de escolaridade por pontuação: 20 pontos para analfabetos, 25 pessoas com escolaridade de 1 a 4 anos, 26,5 para 5 a 8 anos, 28 para 9 a 11 anos e 29 para mais de 11 anos de escolaridade.

Através do instrumento MEEM também foi possível identificar que as variáveis cálculo, memória de evocação, frase e desenho tiveram menor pontuação. Diniz, Volpe e Tavares (2007), comentam que a aquisição do conhecimento alcançada com o aprendizado da leitura e da escrita, ocasiona mudanças arquiteturais e funcionais no cérebro humano influenciando na habilidade linguística, na habilidade de processar informações espaciais, de nomear objetos em duas dimensões, a memória de trabalho, o pensamento lógico e abstrato. Entretanto, a educação formal é um elemento relevante na avaliação cognitiva em idosos.

Estudo de Griebler, Martins e Gonçalves (2022), a prática de exercício físico, independentemente do tempo de intervenção, possui efeito positivo em fatores relacionados à cognição de idosos. Em Zarth *et al.* (2021), relata a importância que a prática do exercício físico exerce no desempenho cognitivo como forma de prevenir, preservar e até mesmo atrasar o início de um declínio cognitivo como a Doença de Alzheimer, quando comparado com idosos que não praticavam exercícios físicos. De fato, a ciência vem comprovando que os exercícios físicos atuam como agente neuroprotetor contra desordens degenerativas do sistema nervoso central, que podem influenciar nos aspectos relativos à capacidade funcional, autonomia e independência do idoso. Contudo, o déficit cognitivo entre os idosos também pode estar associado à falta de estímulos mentais, muitas vezes resultando na perda de memória e na redução de disposição para o desempenho de atividades diárias.

Pereira (2022), considera que a partir da terceira década e ao longo da vida o impacto nas funções cognitivas torna-se significativo, visto que ocorrem alterações neurocognitivas, modificações morfológicas e funcionais do cérebro, que manifestam tanto no processo de senescência normal como de senilidade, comprometendo domínios cognitivos abordados no Mini Exame Mental. Conforme Bastos *et al.* (2023), o MEEM perante sua grande relevância na população idosa, possibilita realizar um breve rastreio do declínio cognitivo para que em conjunto com outros instrumentos proporcionem intervenções e elaboração de planos de atendimentos adequados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se na amostra relação positiva na percepção do estado cognitivo associada a prática regular de exercícios físicos orientados, mostrando que idosos fisicamente ativos possuem maior possibilidade de manter suas funções cognitivas durante o processo de envelhecimento. Por conseguinte, será fundamental que o MEEM seja realizado com os demais integrantes do programa. Portanto, sugere-se que além da prática regular de exercícios físicos os idosos procurem realizar atividades de estímulos e desafios mentais que ajudam a manter o cérebro ativo, favorecendo a prevenção da Doença de Alzheimer e outras doenças neurodegenerativas.

Palavras-chave: Exercício físico. Cognição. Envelhecimento. Idosos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BÓS, A.J.G. et al. **Memória e envelhecimento:** mitos e fatos. In. DALLEPIANE, L.B. (Org.) Envelhecimento humano: campo de saberes e práticas em saúde coletiva. Ijuí: Ed. Unijuí, 2009.

BASTOS, N.V. et al. A relevância da aplicação do Mini Exame do Estado Mental em idosos do Brasil: uma revisão integrativa. **Revista Acervo Saúde**, v. 23, n. 01, 2003.

BRUCKI, S.M.D. et al. Sugestão para o uso do mini exame do estado mental do Brasil. **Arquivo Neuropsiquiatria**, v. 61, n. 3, p. 777-781, 2003.

DINIZ, B.S.O. et al. Nível educacional e idade no desempenho no mini exame do estado mental em idosos residentes na comunidade. **Revista Psiquiatria Clínica**, v. 34, n.1, 2007.

FERREIRA, Ivanir. Atividade física preserva cognição durante envelhecimento. **Jornal da USP**, Ciência da Saúde, 26 de outubro de 2022.

GRIEBLER, E.M. et al. Efeitos do exercício físico na cognição de idosos: uma revisão sistemática. **Revista Contexto & Saúde**. Unijuí, v. 22, n. 45, 2022.

PEIXOTO, S.V. et al. prática de atividade física entre adultos mais velhos: resultados de ELSI-Brasil, **Revista de Saúde Pública**, 2018.

PEREIRA, T. A. A função cognitiva no envelhecimento. **Instituto Politécnico de Coimbra - IPC**, p. 179-194, 2019.

ZART, L.H. et al. A relação do exercício físico na função cognitiva do idoso com doença de Alzheimer: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Tecnologias Sociais**. Univale, v.8, n.2, p. 73-95, 2021.