



XXXIII SIC SALÃO INICIAÇÃO CIENTÍFICA

Evento	Salão UFRGS 2021: SIC - XXXIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2021
Local	Virtual
Título	Efeito Agudo de uma Sessão de Exercício Físico na Memória de Curta Duração de Idosos Cognitivamente Saudáveis
Autor	EDUARDA BLANCO RAMBO
Orientador	CAROLINE PIETTA DIAS

EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A MEMÓRIA DE CURTA DURAÇÃO DE IDOSOS COGNITIVAMENTE SAUDÁVEIS

Eduarda Blanco Rambo; Caroline Pietta Dias

Laboratório de Pesquisa do Exercício, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança,
Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS

Os benefícios de uma sessão de exercício físico em relação à memória vêm sendo estudados nos últimos anos, porém a literatura não é concisa sobre os achados em indivíduos idosos sem comprometimento cognitivo. Assim, o objetivo deste estudo foi verificar o efeito agudo de uma sessão de treino aeróbico ou resistido na memória de indivíduos idosos cognitivamente saudáveis. 48 idosos que obtiveram escore ≥ 24 no Mini Exame do Estado Mental, foram randomizados em três grupos: exercício aeróbico (GA) no qual os participantes realizaram 20 minutos de caminhada moderada à 65% da $FC_{máx}$; exercício resistido (GR) no qual os indivíduos realizaram duas séries de 15 repetições de exercícios para membros inferiores e superiores à 65% de 1RM; grupo controle (GC) no qual os participantes leram revistas por 30 minutos. Um dia antes da sessão foi realizada uma familiarização: o GA caminhou 20 minutos em intensidade auto-selecionada e o GR realizou o teste de 1RM. A memória de curta duração foi avaliada pelo teste recordatório de palavras antes e logo após a sessão. Foram utilizados uma ANOVA *One-way* com *post hoc* de Sidak para comparação inter-grupos e um teste t dependente para a comparação intra-grupos, considerando como significativos valores de $p < 0,05$. O teste recordatório de palavras demonstrou homogeneidade entre os grupos pré-intervenção ($p \geq 0,05$). O GR foi o único que apresentou melhoras significativas na memória de curta duração ($p = 0,005$), no qual os indivíduos acertaram mais palavras nos três ensaios pós-exercício ($p = 0,012$). O GA, mesmo identificando mais palavras pós-exercício, não mostrou diferença significativa ($p = 0,383$). O GC manteve a mesma média de acertos nos testes pré e pós intervenção ($p = 0,473$). Concluindo, uma única sessão de exercício resistido foi capaz de melhorar significativamente a memória de curta duração de indivíduos idosos.