

A influência da atividade física nas funções cognitivas em idosos

Marcela Meneses Ximenes¹, Bruna Moraes Farias Dantas¹, Isabella Coelho Matos¹, Elizandra Faria de Freitas¹, Lorena Torres Magalhães¹, Cristiane Teixeira Vilhena Bernardes²

1. Discente do Curso de medicina Centro Universitário UniEVANGÉLICA
2. Docente do Curso de medicina Centro Universitário UniEVANGÉLICA

RESUMO: A redução das funções cognitivas está diretamente relacionada às condições de envelhecimento do indivíduo. De acordo com os estudos, está comprovado que a atividade física é uma ferramenta útil para preservar as funções cognitivas do ser humano, permitindo o envelhecimento saudável de corpo e mente. O objetivo deste trabalho foi analisar os efeitos de uma maior prática de atividade física, social e intelectual para a obtenção de um envelhecimento com manutenção do nível cognitivo individual. Para chegar a esse conhecimento, foram pesquisados artigos das plataformas de dados Google Acadêmico, Scielo, Research Gate e Revistas Universitárias, publicados entre os anos de 2013 e 2016. A partir dos dados obtidos e analisados, pode-se determinar que a participação de idosos em grupos da terceira idade são úteis para manter o idoso ativo e apto às atividades diárias, o que favorece a preservação das funções cognitivas. Além disso, os dados também comprovaram que idosos que praticam atividade aeróbia regularmente têm melhor reatividade, perceptividade e, logo, melhor função cognitiva em comparação com idosos inativos. Por fim, aumentar a atividade cognitiva por meio de outras práticas durante o envelhecimento é importante para preservar a qualidade de vida e sanidade mental dos idosos.

Palavras-chave:

Atividade física.
Idosos. Funções
cognitivas