

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MEMÓRIA DE IDOSOS: REVISÃO LITERÁRIA¹

BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISE IN THE MEMORY OF ELDERLY: LITERARY REVIEW

Ana Clara Jacintho Cardoso²

Roberto Gaspari Beck³

Resumo: No decorrer da história, o exercício físico sempre foi relacionado à melhora da qualidade de vida física, todavia, ele é também um grande aliado da saúde mental. Desta forma, o presente estudo tem como objetivo buscar autores para analisar os benefícios do exercício físico na memória de idosos. Esta é uma pesquisa com uma abordagem qualitativa, tendo um nível de pesquisa descritivo, a pesquisa começou por autores que tinham de fato o estudo com o tema abordado pela revisão, sendo selecionado 5 autores. As pesquisas encontradas mostraram que há divergências em relação aos estudos, pois não foram encontrados resultados que não possuíssem diversas variáveis, fazendo com que se tornassem, de alguma forma, confusas.

Palavras-chave: Memória. Exercício Físico. Envelhecimento.

Abstract: Throughout history, physical exercise has always been related to improving the quality of physical life, however, it is also a great ally of mental health. Thus, the present study aims to seek authors to analyze the benefits of physical exercise in the memory of the elderly. This is a research with a qualitative approach, having a descriptive research level, the research started by authors who actually had the study with the topic covered by the review, with 5 authors being selected. The research found showed that there are divergences in relation to the studies, as no results were found that did not have several variables, causing them to become, in some way, confusing.

Keywords: Memory. Physical Exercise. Aging.

1 INTRODUÇÃO

No âmbito das ciências da saúde, há poucos estudos advindos sobre os benefícios do exercício físico para a saúde cognitiva de pessoas idosas, sendo ainda um grande campo de

¹ Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física Bacharel da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020.

² Acadêmico do curso Educação Física Bacharel da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: anaclara_jagua@hotmail.com.

³ Mestre em Ciências da Saúde e Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

pesquisa para os profissionais de Educação Física compreenderem os avanços do envelhecimento, bem como em que isso importa no seu campo de trabalho.

O envelhecimento é parte de um processo biológico, o qual se resume no processo lógico do crescimento do ser humano, passando por diversas fases após o nascimento. Este processo traz consigo maior vulnerabilidade ao organismo, implicando nos fatores fisiológicos, psíquicos e bioquímicos do indivíduo. Ademais, é possível dizer que o processo de envelhecimento é individual e leva em conta diversos fatores, por exemplo, as condições de vida, o histórico sociocultural, experiências individuais e as condições de saúde no passar da vida do indivíduo. (FECHINI; TROMPIERI, 2011).

A área cognitiva é responsável por gerar estímulos neurais que nos possibilitam desenvolver algumas funções, segundo Lima (2018, p. 09) “a cognição é a função cortical que pode ser subdividida em sub-funções distintas, como a atenção, orientação, memória, organização visuomotora, raciocínio, função executiva, planejamento e solução de problemas”. Outrossim, Abreu e Tamai (2006 apud LIMA, 2018) conceituam a cognição como a capacidade de adquirir e usar a informação, a fim de que o indivíduo inclua-se às demandas do ambiente, sendo capaz de processar, aprender e generalizar a informação recebida.

Sabe-se que a população idosa é a que mais sofre com o declínio cognitivo, dando ênfase maior em relação a memória. Inclusive,

Esta pode ser classificada de acordo com o seu tempo de retenção, sendo denominada como memória de curto prazo, com duração de segundos ou minutos; intermediária, que perdura por minutos a até semanas; e a de longo prazo em que as lembranças podem ser evocadas meses ou décadas depois. (GUYTON; HALL, 2017; LENT, 2001 apud Venâncio *et al.*, 2018, p. 192).

Segundo Dias e Lima (2012), os estudos epidemiológicos indicam que 4% a 54% dos idosos apresentam queixas referente a aspectos da memória, então fazendo-se necessário para um envelhecimento mais saudável, a intervenção de atividades que retardem esse processo mental, para que se possa com o avanço da idade ainda assegurar um desempenho razoável do comando da própria vida.

No decorrer da história, o exercício físico sempre foi relacionado a melhora da qualidade de vida física, todavia, ele é também um grande aliado da saúde mental. Importante ressaltar que são poucos os estudos que tratam dos benefícios da prática em relação a área cognitiva, especialmente a memória. Ainda de acordo com os autores Dias e Lima (2012, p. 327), “a união de estimulação cognitiva a movimentos corporais pode ser uma opção de intervenção

interessante, permitindo aproveitar tempo e recursos, estimulando dois importantes componentes para um envelhecimento saudável”.

Desta forma, o presente estudo tem como objetivo buscar autores para analisar os benefícios do exercício físico na memória de idosos.

2 METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa com uma abordagem qualitativa, tendo um nível de pesquisa descritivo, na qual buscará expor a razão e o porquê dos fatos apresentados.

O presente artigo baseou-se em autores cuja pesquisa era analisar se o exercício físico de fato influencia na memória de idosos, sendo assim, esclarecendo os resultados obtidos nas mesmas, além de poder estar contribuindo com a comunidade científica, sobretudo a área das ciências da saúde.

2.1 PROCEDIMENTOS

Primeiramente, através de plataformas confiáveis e depósitos de estudos acadêmicos como, Google Acadêmico, Scielo, InterScience Place entre outras. A pesquisa iniciou por autores que tinham de fato o estudo com o tema abordado pela revisão, sendo selecionado 5 (cinco) autores cuja pesquisas são mais recentes, ao passo que foram utilizados estudos com o mínimo de 10 (dez) anos, em razão da dificuldade de achados sobre o tema.

Após realizada essa etapa, iniciou-se o processo de análise de resultados de cada estudo, a ponto de verificar os dados obtidos pelos autores em suas determinadas pesquisas práticas.

Por fim, a última etapa deu-se pela comparação de resultados de cada estudo e a discussão acerca dos mesmos, a fim de concluir se o exercício físico pode, de fato, trazer benefícios na memória de idosos.

3 RESULTADOS

Quadro 1 – Artigos selecionados para o estudo da pesquisa.

Autor	Amostra	Intervenção	Conclusão
Venâncio <i>et al.</i> , 2018	A amostra foi composta por 63 indivíduos de ambos	Foram incluídos no estudo indivíduos com mais de	O estudo concluiu que os praticantes de exercícios físicos

Autor	Amostra	Intervenção	Conclusão
	os sexos com a média de idade $57 \pm 2,44$ anos;	cinquenta anos, praticantes de quaisquer exercícios físicos regulares, com frequência mínima de três vezes na semana durante no mínimo seis meses;	com idade superior a 50 anos de idade apresentaram resultados melhores e estatisticamente significativos relacionados aos aspectos cognitivos relacionados à memória.
Antunes <i>et al.</i> , 2001	Participaram do estudo 40 voluntários do sexo feminino com idades entre 60 e 70 anos ($64,37 \pm 3,31$ anos);	Foram efetuadas perguntas básicas de reconhecimento. Intervenção do programa de exercício durante 6 meses. Avaliação do esforço máximo (Vo_2), escala geriátrica de depressão, avaliação de funções cognitivas com o Mini Exame do Estado Mental;	O estudo demonstra que o programa de exercício físico aplicado traz resultados benéficos quanto à memória cognitiva e o condicionamento físico.
Cordeiro <i>et al.</i> , 2014	28 idosos voluntários, ambos os sexos com mais de 60 anos, praticantes de atividade física pelo menos 2x na semana;	Após a inclusão dos sujeitos nos grupos, foram aplicados como instrumentos de coleta de dados a versão emocional do Teste de Memória Emocional, o Índice	Dos achados deste estudo, pode-se concluir que a atividade física regular pode ser considerada uma ferramenta valiosa para minimizar os

Autor	Amostra	Intervenção	Conclusão
		de Katz e o instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida: SF-36;	declínios de memória declarativa e qualidade de vida, decorrentes do processo de envelhecimento.
Banhato <i>et al.</i> , 2009	394 idosos, com idade média de 71,01 (DP = 8,05) e 6,10 (DP = 4,52) anos de escolaridade; AF sem orientação profissional	Utilizou-se o Mini exame do estado mental – MEEM, subtestes Dígitos e Fluência Verbal, além de um questionário relativo à atividade física. A maioria de idosos do sexo feminino (69,5%), com 43,9% praticando alguma atividade física, e destes mais da metade fazia por vontade própria, principalmente caminhada;	Controlando o efeito da escolaridade, não houve diferença no desempenho cognitivo dos dois grupos, em decorrência disso, não foi possível afirmar o efeito da prática de exercícios sobre o desempenho cognitivo dos sujeitos da amostra.

Autor	Amostra	Intervenção	Conclusão
Young <i>et al.</i> , 2015	Pessoas com 55 anos ou mais, cognitivamente saudáveis. Foram analisados 12 estudos totalizando 754 participantes;	A extração de dados para a estatística de-se através da média, desvio padrão e o número de participantes para cada grupo de avaliação;	Nove dos 12 estudos incluídos relataram que as intervenções de exercícios aeróbicos resultaram em aumento da aptidão cardiorrespiratória do grupo de intervenção. Isso não é inesperado, pois evidências significativas já indicam que o exercício tem um efeito benéfico na aptidão cardiorrespiratória. No entanto, isso não foi acompanhado por qualquer impacto na função cognitiva.

Fonte: Elaboração pela autora, 2020.

4 DISCUSSÃO

Com base nos achados científicos do presente estudo, é possível apontar que alguns estudos, de fato, confirmam que há uma reação cognitiva em relação ao exercício físico, enquanto outros desconsideram que isso aconteça. Uma explicação para os resultados pode estar relacionado às variáveis de cada estudo, por exemplo a quantidade da amostra, idade, sexo, exercício aplicado, entre outros, observando que dos estudos 3 (três) obtiveram resultados positivos e 2 (dois) negativos.

De acordo com o estudo mais recente encontrado para esta pesquisa, Venâncio *et al.* (2018) comparou variáveis como a concentração, atos falhos durante o cotidiano, orientação espaço-tempo e a memória entre praticantes de exercício físico e sedentários, e identificou que a população ativa destacou-se com significância em relação aos não-praticantes, tendo uma ativação cognitiva muito melhor.

Já Antunes *et al.* (2001) explica que os resultados positivos em sua pesquisa podem ter influência com o tipo de exercício aplicado, o ambiente em que foi executado e os aspectos intrínsecos da própria pessoa avaliada. O mesmo explica que o processo cognitivo torna-se mais rápido em pessoas ativas por conta das influências diretas do próprio exercício físico, por exemplo a melhora da circulação cerebral e influências indiretas, na qual cita a melhora na qualidade funcional de modo geral. Para o autor, as funções fisiológicas e psicológicas são resultados de um sistema progressivo do treinamento físico.

Cordeiro *et al.* (2014) mostra que idosos ativos destacaram-se mais em relação à memória do que idosos não ativos, o autor concorda com a pesquisa relacionada de Antunes *et al.* (2001), na qual diz que o desempenho do grupo de idosos ativos no teste de memória pode estar associado à alterações fisiológicas no sistema nervoso central, decorrentes da prática de atividade física.

Banhato *et al.* (2009) não encontrou resultados positivos em relação a sua pesquisa, demonstrando que quando analisada a variável escolaridade, os resultados mantiveram-se nulos, porém mostra que idosos com o nível de instrução melhor mantêm-se mais ativos que os outros. A pesquisa pode ter esse resultado em razão de não ter um plano de exercício aplicado na pesquisa, a população ativa pesquisada exercitava-se por conta própria, ou seja, sem a instrução de um profissional de Educação Física, na qual seria necessário para interferir um programa mais progressivo de atividades estimuladoras para o sistema fisiológico, com base nas falas de Antunes *et al.* (2001) e Cordeiro *et al.* (2014).

Na pesquisa realizada por Young *et al.* (2015), verificou-se que não houve resultados positivos evidentes de que a melhora da aptidão cardiorrespiratória resulte em alguma melhora do desempenho cognitivo em idosos saudáveis. O autor diz que a pesquisa pode ter sido comprometida pelos estudos de baixa qualidade encontrados para discussão, a maioria das pesquisas encontrada eram, de fato, muito escassas e confusas em relação às informações. Isso pode ter acontecido pelo fato de que são encontrados poucos estudos relacionados ao tema exercício físico em relação à área cognitiva, e que ainda, os que tratam disso elevam o foco no tocante às melhoras físicas encontradas, ou então possuem em suas pesquisas muitas variáveis, o que acaba influenciando nos resultados.

Seria ideal que houvesse a inovação nas pesquisas, com o enfoque no acompanhamento de um sistema progressivo de exercícios em relação à melhora da área cognitiva, especialmente em relação a memória, buscando expor que o exercício físico pode ser um método não medicamentoso para o declínio dos níveis cognitivos em relação ao envelhecimento, trazendo para a área uma descoberta importantíssima.

5 CONCLUSÃO

Os resultados apresentados demonstram que é necessário realizar estudos de forma mais direcionada, a fim de esclarecer as reais explicações. As pesquisas encontradas mostraram que há divergências em relação aos estudos, pois não foram encontradas pesquisas que não possuíssem diversas variáveis, fazendo com que se tornassem de alguma forma confusas nos seus próprios resultados.

Entretanto, são poucas as publicações encontradas que se empenhavam em procurar os reais componentes relacionados à memória, sem recorrer também quanto à melhora do condicionamento físico, focando em possuir resultados mais relevantes nesta última parte. Porém, compreende-se que se houverem mais estudos preocupados em entender qual seria o melhor treinamento objetivado na relação à melhoria da memória, teríamos uma resposta mais objetiva sobre o tema.

Conclui-se que devemos adotar a prática do exercício físico a fim de prevenir os declínios cognitivos relacionados ao processo de envelhecimento, sendo um método não medicamentoso de baixo custo e de ganho exponencial.

Sugere-se que mais estudos sejam relacionados para afirmar se os exercícios físicos, de fato, podem auxiliar de forma ampla na memória de idosos, alterando de forma positiva os aspectos da cognição e assim, ampliar uma inclusão em participação de programas atividades físicas direcionadas.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Hanna Karen M. *et al.* Alterações Cognitivas em Idosas Decorrentes do Exercício Físico Sistematizado. **Revista da Sobama**, [S. l.], v. 6, n.1, p. 27-33, dez. 2001. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/255621779_Alteracoes_Cognitivas_em_Idosas_Decorrentes_do_Exercicio_Fisico_Sistematizado.

BANHATO, Eliane F. C. *et al.* Atividade física, cognição e envelhecimento: estudo de uma comunidade urbana. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 76-84, jun. 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872009000100007&lng=pt&nrm=iso.

CORDEIRO, Juliana *et al.* Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 541-552, set. 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000300541&lng=pt&nrm=iso.

DIAS, Maribel Silva; LIMA, Ricardo Moreno. Estimulação cognitiva por meio de atividades físicas em idosas: examinando uma proposta de intervenção. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 325-334, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n2/15.pdf>.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. Memória e envelhecimento: a relação existente entre a memória do idoso e os fatores sócio-demográficos e a prática de atividade física. **InterSciencePlace**, [S. l.], v. 1, n. 19, p. 77-96, out./dez. 2011. Disponível em: <http://www.interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/185>.

LIMA, Flávio Anselmo Silva de. **Efeito do exercício físico em meio aquático na memória e controle inibitório em idosas**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2018.

VENÂNCIO, Patrícia Espíndola Mota *et al.* Memória de indivíduos com mais de 50 anos praticantes de exercícios físicos e não praticantes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 12, n. 73, p. 191-197, mar./abr. 2018. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1362/1036>.

YOUNG, Jeremy *et al.* Exercícios aeróbicos para melhorar a função cognitiva em pessoas idosas sem comprometimento cognitivo conhecido. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, [S. l.], v. 4, p. 1-59, abril 2015. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD005381.pub4/full>.