

BENEFÍCIOS COGNITIVOS A PARTIR DO TREINAMENTO DE AGILIDADE EM IDOSOS SAUDÁVEIS

Vivian Castillo DE LIMA¹, Luz Albany Arcila CASTAÑO¹, Marco Carlos UCHIDA¹

¹GEPEFAN, Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: viviancdelima@gmail.com

Introdução: Envelhecimento provoca vulnerabilidade funcional e cognitiva sobre um idoso. O treino com agilidade traz benefícios funcionais e cognitivos, por ser uma capacidade física complexa que consiste em mover o centro de massa com rapidez devido à velocidade de reação e mudança de direção. **Objetivos:** O objetivo desse trabalho foi avaliar o efeito do protocolo de agilidade na função cognitiva de idosos. **Metodologia:** Oito participantes saudáveis participaram do treinamento de agilidade (GA, idade média $67 \pm 5,7$ anos; índice de massa corporal $27 \pm 4,3$ kg/m²) a partir da escada de agilidade desenhada no chão. Intervenções foram realizadas duas vezes na semana, totalizando 24 sessões de 30 minutos durante 12 semanas. Esses 30 minutos foram compostos por 10 minutos de aquecimento, 15 minutos de treino de agilidade e 5 minutos finais de volta a calma. O treinamento foi realizado com 4 sequências coordenativas na escada de agilidade, as quais eram praticadas todos os dias. Os participantes foram avaliados no momento inicial e pós-treinamento, por meio dos testes *Timed Up and Go* (TUG), TUG cognitivo e pictográfico. Os dados foram analisados estatisticamente através do Teste *Wilcoxon*, considerado estatisticamente significativo $p < 0,05$. **Resultados:** Nos testes TUG ($p=0,01$), TUG cognitivo ($p=0,04$) de memória de curto prazo (pictográfico, $p=0,02$) houve diferença significativa entre os momentos. **Conclusões:** O treinamento de agilidade traz benefícios tanto funcionais quanto cognitivos. O treino apresentado apresenta um fator físico e cognitivo pelo simples fato de não se basear em uma caminhada automatizada, exigindo uma flexibilidade cognitiva, memória de trabalho, função executiva para realizar a tarefa de coordenação. Demonstrando que a especificidade do treinamento pode ter interferência nos resultados, mesmo que este seja de curta duração e com idosos(as) saudáveis.

Palavras chaves: Envelhecimento; Coordenação; Função Cognitiva