

## **FUNÇÃO COGNITIVA EM IDOSOS SAUDÁVEIS EM RESPOSTA A DIFERENTES SESSÕES DE EXERCÍCIO DE FORÇA MUSCULAR**

<sup>1\*</sup>RODRIGUES M. S., <sup>1,2</sup>SARDELI A.V., <sup>1</sup>FERREIRA M. L. V., <sup>1</sup>SANTOS L. C.,  
<sup>1,2</sup>CAVAGLIERI, C. R., <sup>1,2</sup>CHACON-MIKAHIL M. P. T.

<sup>1</sup>Laboratório de Fisiologia do Exercício (FISEX)- Faculdade de Educação Física- UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

<sup>2</sup>Programa de Pós Graduação em Gerontologia- Faculdade de Ciências Médicas- UNICAMP, Campinas- SP, Brasil.

\*Bolsista BAEF-SAE-UNICAMP.

**Introdução:** A função cognitiva sofre alterações (disfunção cognitiva) inerentes ao envelhecimento, interferindo na qualidade de vida e na realização de atividades de vida diária. Uma única sessão de exercício aeróbio é capaz de reduzir a disfunção cognitiva até mesmo em idosos saudáveis. Os benefícios do exercício físico moderado à função cognitiva podem estar relacionados ao aumento do fluxo sanguíneo cerebral. No entanto, o efeito agudo de uma sessão de exercício de força (EF) sobre a disfunção cognitiva ainda não está totalmente elucidado. **Objetivo:** Comparar o efeito de diferentes sessões de EF sobre a função cognitiva de idosos saudáveis. **Métodos:** foram estudados 19 idosos (11 mulheres e 8 homens, 64±4,7 anos, 68±12,6kg, 162,7±7,7cm), 57,8% com 3º grau de instrução completo, 21,1% com ensino médio completo e 21,1% com ensino fundamental completo. Mensuramos a função cognitiva (Stroop Test) antes e após diferentes protocolos (*cross-over*) de EF realizados em *leg press*: EFAI (EF alta intensidade), 80% de 1RM, 4 séries; EFBI (EF baixa intensidade), 30% de 1RM, 4 séries, ambas com repetições até a falha voluntária. Aplicamos análise de medidas repetidas (ANOVA) de um caminho para comparação de momentos (variação do momento pré para o momento pós 5 min) e sessões de EF. **Resultados:** não houve diferença para tempo de resposta nas Etapas 1 e 3 do teste de função cognitiva, bem como, para a quantidade de acertos nas três etapas do teste utilizado nas diferentes sessões de EF. No entanto, observamos as seguintes valores no tempo de resposta na Etapa 2: sessão EFBI -311,9±334,7ms, EFAI -28,0±224,6ms e CONTROLE -15,3±208,3ms. Considerações finais: O EFBI foi capaz de reduzir o tempo de reação diferentemente das outras sessões experimentais. Este comportamento pode estar relacionado a outras variáveis fisiológicas, como as variações da frequência cardíaca durante as sessões experimentais, cujas análises estão sendo realizadas.

Palavras-chaves: Função cognitiva, Exercício de Força, Envelhecimento.

Suporte: SAE-UNICAMP, CAPES, CODESP, LABFEF-FEF-UNICAMP.