

XU Congresso Fluminense de Iniciação Científica e Tecnológica

28º
Encontro de Iniciação Científica da UENF

20º
Circuito de Iniciação Científica do IFFluminense

16ª
Jornada de Iniciação Científica da UFF



U III Congresso Fluminense de Pós-Graduação

23ª
Mostra de Pós-Graduação da UENF

8ª
Mostra de Pós-Graduação do IFFluminense

8ª
Mostra de Pós-Graduação da UFF

Benefícios do exercício físico para a cognição em idosos: uma revisão narrativa

Alice Monteiro Tannus, Rosalee Santos Crespo Istoe, Lidiane Silva Torres

A influência do exercício físico na função cognitiva em idosos tem sido foco de muitos estudos nos últimos anos. Evidências sugerem que a atividade física regular pode melhorar o desempenho cognitivo, incluindo memória, atenção e função executiva, bem como reduzir o risco de declínio cognitivo e demência. Dado o aumento da população idosa, entender a relação entre exercício físico e função cognitiva é fundamental para promover o envelhecimento saudável e melhorar a qualidade de vida em idosos. Este estudo teve como objetivo traçar reflexões sobre os benefícios do exercício físico para a cognição de idosos. Esta pesquisa é uma revisão narrativa, com abordagem qualitativa e exploratória; para a seleção dos estudos incluídos, foram utilizadas as palavras-chave "exercício físico", "terceira idade" e "cognição" em bases de dados específicas da área de saúde e humanidades. Foram selecionados estudos publicados entre os anos de 2015 e 2023, em inglês ou português, que abordavam a relação entre o exercício físico e a cognição em idosos. Os estudos selecionados foram avaliados quanto à qualidade metodológica e os resultados foram sintetizados e analisados de forma descritiva. A revisão destacou que o exercício físico regular pode melhorar a função cognitiva em idosos, incluindo áreas como memória, atenção, processamento de informações e tomada de decisões. Além disso, o exercício físico pode ajudar a reduzir o risco de declínio cognitivo e demência em idosos. Esses resultados podem ser atribuídos a uma série de mecanismos, como a melhoria da circulação sanguínea e oxigenação cerebral, o aumento da neuroplasticidade e a redução do estresse oxidativo e inflamação no cérebro. No entanto, é importante ressaltar que a intensidade, duração e tipo de exercício podem influenciar esses resultados, e que mais pesquisas são necessárias para entender melhor a relação entre exercício físico e cognição em idosos. Conclui-se que o exercício físico é uma estratégia promissora para melhorar a cognição em idosos.

Instituição do Programa de IC, IT ou PG: Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (PPGCL/UENF)

Eixo temático: 4.4 UENF – PPG Cognição e Linguagem

ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO:



APOIO:



XU Congresso Fluminense de Iniciação Científica e Tecnológica

28^o
Encontro de Iniciação Científica da UENF

20^o
Circuito de Iniciação Científica do IFFluminense

16^a
Jornada de Iniciação Científica da UFF



U III Congresso Fluminense de Pós-Graduação

23^a
Mostra de Pós-Graduação da UENF

8^a
Mostra de Pós-Graduação do IFFluminense

8^a
Mostra de Pós-Graduação da UFF

Benefits of physical exercise for cognition in the elderly: a narrative review

Alice Monteiro Tannus, Rosalee Santos Crespo Istoe, Lidiane Silva Torres

The influence of physical exercise on cognitive function in older adults has been the focus of many studies in recent years. Evidence suggests that regular physical activity can improve cognitive performance, including memory, attention, and executive function, as well as reducing the risk of cognitive decline and dementia. Given the increasing elderly population, understanding the relationship between physical exercise and cognitive function is essential for promoting healthy aging and improving the quality of life in older adults. This study aimed to reflect on the benefits of physical exercise for the cognition of older adults. This research is a narrative review, with a qualitative and exploratory approach. To select the included studies, the keywords "physical exercise", "older adults", and "cognition" were used in specific health and humanities databases. Studies published between 2015 and 2023 in English or Portuguese were selected that addressed the relationship between physical exercise and cognition in older adults. The selected studies were evaluated for methodological quality and the results were synthesized and analyzed descriptively. The review highlighted that regular physical exercise can improve cognitive function in older adults, including areas such as memory, attention, information processing, and decision-making. In addition, physical exercise can help reduce the risk of cognitive decline and dementia in older adults. These results can be attributed to a series of mechanisms, such as improved blood circulation and cerebral oxygenation, increased neuroplasticity, and reduced oxidative stress and inflammation in the brain. However, it is important to note that the intensity, duration, and type of exercise can influence these results, and that further research is needed to better understand the relationship between physical exercise and cognition in older adults. It is concluded that physical exercise is a promising strategy to improve cognition in older adults.

ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO:



APOIO:

