

## **O desempenho de idosos praticante hidroginástica e não praticantes de exercício físico no testes de trilhas.**

Miranda Petry, Diogo<sup>1,2</sup>

### **Resumo**

Objetivo deste trabalho é comparar idosos praticantes e não praticantes de hidroginástica no desempenho de testes trilhas parte A e B. Metodologia: Foi comparado dois grupos de idosos, primeiro praticante de hidroginástica do projeto CELARI com a média de prática de 6,8 anos  $\pm$  4,1. O segundo, idosos não praticantes de exercício físico. Para seleção e caracterização dos grupos utilizou-se Questionário sociodemográfico, aspectos gerais de saúde e escala de hábitos de leitura e escrita, MEEM e GDS-30. Para avaliar o desempenho da função executiva foi realizado o Testes de Trilhas- TMT (MONTIEL & CAPOVILLA, 2007). Para análise estatístico dos dados foi utilizado Shapirowhilk para normatização dos dados. Utilizou-se o teste de *t* Student e U-Mann Whitney para comparar duas médias de amostras independente para  $p < 0,05$ . Resultados: Verificou-se que os dados como idade, escolaridade, hábitos de escrita, de leitura e totais, MEEM, GDS – 30, não houve diferença entre os grupos. Justificando que a comparação dos dados nos testes neuropsicológicos não tiveram interferência dos dados acima. Nos TMT A não foi evidenciado diferença estatisticamente significativa ( $p = 0,301$ ), mas no TMT B, o grupo de hidroginástica foi melhor do que o grupo não praticante de exercício físico, com o  $p = 0,015$ . Segundo o estudo de BARNES et al.(2003) as funções executivas mais complexas podem ser mais sensível ao exercício aeróbio. A prática de hidroginástica, através deste estudo, mostrou que pode contribuir para melhora cognitiva.

---

<sup>1</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

<sup>2</sup> Universidade Metodista de Paracicaba (UNIMEP)