

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

Miranda Petry, Diogo^{1,2}

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.

¹ Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

² Universidade Metodista de Paracicaba (UNIMEP)