



## **Exercícios físicos e cognitivos combinados na melhora das funções cognitivas em idosos com demência: uma revisão sistemática**

*Amanda Rodrigues Leite<sup>1</sup>, Shayane Pereira Gonçalves<sup>1</sup>, Anderson Pontes Morales<sup>2</sup>, Bruna Carvalho Pelliciar<sup>2</sup>, Mauricio Rocha Calomeni<sup>3</sup>*

*(1) Alunas voluntárias de Iniciação Científica do PROVIC/ISECENSA – Curso de Enfermagem; (2) Pesquisadores Colaboradores - Laboratório de Biociências da Motricidade Humana –LABIMH/ISECENSA; (3) Pesquisador Orientador - Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH/ISECENSA – Curso de Educação Física - Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil*

A população brasileira iniciou em 1970 um processo de transição em sua estrutura envelhecida que induziu ao aumento da população idosa. Assim, é frequente o diagnóstico de demência e o aumento da fragilidade que afetam diretamente a autonomia cognitiva e funcional do idoso. Sabe-se, porém, que a atividade física é inversamente proporcional ao declínio cognitivo. O objetivo do estudo foi investigar as possíveis associações entre o treinamento cognitivo e físico e seus efeitos sobre diferentes variáveis cognitivas em idosos com demência. A metodologia adotada foi o modelo *PRISMA*, incluindo critérios de elegibilidade de ensaios clínicos, com amostra composta por indivíduos com idade superior a 60 anos com diagnóstico de demência. Além disso, apresentando-se como intervenção, a prática de exercícios físicos agregou-se ao treinamento cognitivo. Foram excluídos, os pesquisadores avaliaram outras questões além da demência que não mostraram a associação entre estímulo físico e cognitivo e estudos de revisão sistemática. As investigações incluídas foram selecionadas nas bases de dados eletrônicas *PubMed*, *Scielo* e *BVS* há pelo menos dez anos. Devido às diferentes buscas realizadas foram aplicadas equações de busca específicas para cada base de dados. Das buscas realizadas obtivemos resultados 24 ocorrências no Pubmed, seis ocorrências no Scielo e 13 ocorrências na BVS, sendo excluídas 38 pesquisas e ao final, foram selecionadas cinco investigações para síntese qualitativa. A filtragem das investigações foi feita a partir da análise do título, seguida da análise do resumo e, por fim, do artigo inteiro. Dois pesquisadores elaboraram a avaliação e, caso houvesse discordância entre eles, era consultado mais um pesquisador. Concluímos que melhorou o desempenho físico e cognitivo dos participantes na maior parte das pesquisas selecionadas. Porém, não é possível concluir qual combinação de treinamento físico e cognitivo poderia ser melhor, pois não havia um padrão entre as metodologias. Provavelmente, o número significativo de possibilidades de combinação entre o treinamento físico e cognitivo pode ser uma limitação para encontrar uma combinação perfeita que promova mais ganhos em idosos com demência. Entretanto, o treinamento combinado é provavelmente mais eficiente em melhorar as variáveis cognitivas em pacientes com demência quando comparado às práticas isoladas. Sugerimos que novas combinações sejam testadas usando diferentes tipos e intensidades de treinamento físico combinados com treinamento de tarefas cognitivas.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Demência. Treinamento combinado.

**Instituição de Fomento:** ISECENSA.