

OLIVEIRA, Vanessa Priscila de. A influência do exercício resistido na cognição do idoso. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

## RESUMO

Com o expressivo aumento da população idosa existem várias pesquisas buscando métodos que passam colaborar com um melhor envelhecimento físico e mental, onde a prática regular de exercícios pode contribuir retardando os processos de declínio fisiológicos. Contudo existem diversos estudos relacionando o benefício que a mesma pode ter no processo cognitivo. Assim esse estudo tem o intuito de mostrar a relação da melhora cognitiva de idosos praticantes de musculação, em relação com os idosos sedentários. Para isso foi aplicado o teste cognitivo de Stroop. Com os resultados conseguidos podemos perceber que os praticantes de musculação obtiveram um melhor resultado em comparação ao grupo sedentário, o que reforça o referencial teórico encontrado, onde os autores afirmam que os exercícios físicos contribuem melhorando significativamente o processo cognitivo dos idosos.