

PRETO, Caroline de Oliveira. A melhora significativa na atenção em idosos praticantes de exercício físico. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO-CD)

RESUMO

Com o aumento da população idosa, o foco em estudos voltados para o envelhecer tem aumentado, muito se sabe que a pratica regular de exercícios físicos traz diversos benefícios aos praticantes, além de retardar o processo de envelhecimento. Mais recentemente o que tem criado ênfase entre os pesquisadores é justamente o processo cognitivo dos idosos. Assim, este estudo, vem com o intuito de mostrar as relações da melhora da atenção em idosos praticantes de exercício físico, em relação a idosos sedentários. O objetivo foi a comparação entre modalidades neste caso, vôlei adaptado, movimentos ritmados e natação, juntamente com o grupo de sedentários. Para isso foi utilizado o teste cognitivo do Stroop em português. Nos resultados obtidos podemos perceber que independente da modalidade esportiva os praticantes ativos obtiveram um melhor resultado nos testes em comparação ao grupo sedentários, o que reforça o referencial teórico lido e confirma assim as hipóteses de o exercício físico melhorar significativamente o processo cognitivo dos idosos, neste caso a atenção.