



**PROEXC**  
PRÓ-REITORIA  
DE EXTENSÃO E CULTURA

## Envelhecimento Saudável - Atividades físicas com engajamento cognitivo

Coordenador: André dos Santos Costa	E-mail: ascosta.usp@gmail.com
Tipo da Ação/Ano: Projeto/2018	Área Temática Principal: Saúde
Unidade Geral: CCS - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE	Unidade de Origem: Educação física
Abrangência: Recife	
Local de Realização: Dependências do Departamento de Educação Física (quadras, salas de ginástica/dança; laboratórios) UFPE	

### Resumo da Proposta:

A senescência é o processo de envelhecimento natural, com diminuição progressiva da reserva funcional, porém caso esta fase da vida seja acompanhada de uma condição patológica posterior a uma doença, acidentes ou estresse emocional, temos a senilidade. O envelhecimento saudável permite ao indivíduo manter autonomia funcional, condições de realizar atividades da vida diária, saúde emocional, sensação de pertencimento e boas relações sociais. Para isto, hábitos de vida saudáveis como alimentação adequada, níveis satisfatórios de atividades físicas, boas relações sociais, entre outros, corroboram para a senescência. Em relação a prática de atividade física, a literatura já tem estabelecido o papel do exercício físico sistematizado (exercício aeróbico, exercício de força, por exemplo) para o envelhecimento saudável. Como nosso organismo sempre busca o equilíbrio entre suas funções celulares (homeostase), cabe aos profissionais da área de saúde e, em especial, da Educação Física propor estratégias para que os estímulos provoquem maior grau de adaptações e manutenção de todas as funções celulares. Assim, a proposta de trabalhar com exercícios físicos com engajamento cognitivo, ou seja, com ambientes enriquecidos, propor desafios cognitivos durante a tarefa motora, entre outras estratégias, pode ser fundamental para potencializar as capacidades biopsicossociais como a força, flexibilidade, equilíbrio, relações sociais, funções executivas - memória de trabalho, controle inibitório e flexibilidade mental, controle do peso corporal, além de outros fatores para o envelhecimento saudável.

### Objetivo Geral:

- Desenvolver e aplicar um programa de exercícios físicos com engajamento cognitivo com o intuito de desenvolver de forma integral aspectos biopsicossociais para o envelhecimento saudável.

### Objetivos Específicos:

- Verificar em idosos os efeitos de um programa de exercícios físicos com engajamento cognitivo sobre:

- as capacidades físicas/funcionais (força, velocidade, agilidade; equilíbrio);
- as funções executivas (memória de trabalho, flexibilidade cognitiva e controle inibitório);
- o desempenho funcional em situação de dupla tarefa;
- a formação de redes sociais de apoio;
- a composição corporal e a imagem corporal;
- a aderência e a autonomia para prática de atividades físicas.