

## Estudos do Movimento Humano e Saúde

### EFEITO DO TREINAMENTO COM EXERGAMES NA FUNÇÃO COGNITIVA DE IDOSOS NÃO INSTITUCIONALIZADOS

Elizabete de Oliveira Barbosa; Osmano Tavares de Souza; Vinícius Dias Rodrigues;  
Renato Sobral Monteiro-Junior

E-mail: beteob@gmail.com

Financiamento: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior-  
CAPES

**Introdução:** As funções cognitivas reduzem conforme à idade. Estudos vêm mostrando a importância da estimulação cognitiva por meio do treinamento com *exergame* (dupla tarefa), para a prevenção e redução do declínio cognitivo. **Objetivo:** Analisar o efeito do treinamento com *exergames* nas funções cognitivas de idosos não institucionalizados e comparar ao treinamento de força. **Método:** Participaram do nosso estudo 14 idosos, sendo 8 do grupo *exergame* (GEX) e 6 do grupo força (GF), com idade  $\geq 60$  anos. Os idosos foram submetidos aos seguintes testes cognitivos, pré e pós-intervenções: Mini Exame do Estado Mental (MEEM), Fluência verbal (FV), TrailMakingTest (TMT A). Os treinamentos ocorreram em 24 sessões, com duração de 30-45 min, duas vezes por semana, com intensidade controlada por meio da percepção subjetiva de esforço (entre 05 e 06 pontos). O treinamento com *exergame* foi realizado com um *Nintendo Wii* e a plataforma *Wii Balance Board* (*Nintendo*®, *Kyoto*, Japão), utilizando os jogos *Rowing Squat*, *Lunge*, *TableTilt*, *Sword Play Duel*, *Sword Play Showdown*, *Penguin Slide*, *Perfect 10* e *Tilt City*. No treinamento de força utilizou-se o remo agachamento, agachamento ântero-posterior, agachamento na cama elástica, puxada frontal na polia alta e adução de ombros com extensão de cotovelos. O teste de *Shapiro-Wilk* foi utilizado para verificar a normalidade dos dados. O Teste t Independente e o teste U de *Mann-Whitney* foram utilizados para analisar a diferença entre os dados pós e pré-intervenções, adotando-se um  $p \leq 0,05$ . Em complemento, o tamanho do efeito (Cohen's d). **Resultados:** Não houve diferença significativa entre os grupos no desfecho investigado ( $p > 0,05$ ). Entretanto, o tamanho do efeito moderado ( $d = -1,17$ ) de redução no tempo de execução do TMT A foi identificado no GEX em relação ao GF, assim como um efeito pequeno ( $d = 0,34$ ) no MEEM e trivial ( $d = -0,01$ ) na FV. **Conclusão:** O treinamento com *exergame* pode melhorar clinicamente as funções cognitivas de idosos não institucionalizados.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Idosos. Saúde Mental.