



EFEITOS DOS EXERCÍCIOS DE DUPLA TAREFA SOBRE O DESEMPENHO MOTOR E COGNITIVO DE IDOSOS SAUDÁVEIS: RELATO DE CASOS

Leticia Maria Darros¹, Siméia Gaspar Palácio²

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. Programa Voluntário de Iniciação Científica da Unicesumar - PVIC-UniCesumar. leticia_darros@hotmail.com

²Orientadora, Docente do Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR. simeia.palacio@docentes.unicesumar.edu.br

RESUMO

O presente estudo terá como objetivo verificar a efetividade dos exercícios de dupla tarefa sobre o desempenho motor e cognitivo de idosos saudáveis. O mesmo será realizado na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Cesumar, após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa. Serão selecionados de maneira aleatória, quatro idosos saudáveis com idades variando entre 60 a 80 anos. Serão excluídos do estudo idosos com doenças neurológicas, amputados e/ou com deformidades nos membros inferiores e superiores, e com déficit de compreensão. Os idosos serão avaliados através do Mini Exame do Estado Mental, um teste simples de avaliação da capacidade cognitiva; Questionário de Qualidade de Vida SF-36, para verificação das condições do estado de saúde dos participantes; Escala de Equilíbrio de Berg, para avaliação das condições de equilíbrio e o risco de quedas; e o Teste Time Up and Go, para avaliação do equilíbrio dinâmico, capacidade de deslocamento e sua relação com o risco de quedas. Após a avaliação, os idosos serão submetidos a 10 sessões de fisioterapia, realizadas duas vezes por semana com duração de 40 minutos, realizando exercícios de dupla tarefa. Durante os atendimentos serão realizados exercícios de marcha, flexibilidade, equilíbrio e agilidade, vinculados a atividades cognitivas como exercícios de memória, reconhecimento de cores e formas, realização de cálculos simples e jogos de palavras. Ao término do tratamento, os idosos serão reavaliados pelos mesmos instrumentos avaliativos para verificação dos resultados alcançados. Os dados obtidos serão analisados de forma descritiva inferencial e apresentados por meio de gráficos e tabelas. Espera-se que ao final do tratamento, os exercícios de dupla tarefa tenham contribuído para a melhora da qualidade de vida do idosos participantes, assim como da sua funcionalidade e cognição.

PALAVRAS-CHAVE: Especialidade de fisioterapia; Geriatria; Terapia por exercício.