



EFEITOS DO USO DE COMPUTADORES E DA PRÁTICA DE CAMINHADA NA FUNÇÃO COGNITIVA E APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE IDOSOS

Lucas Wibelinger de Campos¹, Vitória Veriato Pereira², Leonardo Henrique da Silva³,
Patrícia Mariotto Mozzaquatro Chicon⁴, Juliedy Waldow Kupske⁵, Rodrigo de Rosso Krug⁶

Resumo: O envelhecimento humano ocasiona declínios progressivos nos aspectos biológico, psicológico e social. Dentre estas perdas destaca-se a função cognitiva. Problemas cognitivos diminuem a capacidade de realização de exercícios físicos, juntamente das atividades de vida diária deixando os idosos mais suscetíveis a perdas na capacidade cardiorrespiratória. Neste sentido, objetivou-se neste estudo analisar os efeitos de um grupo de inclusão digital mediado pelo uso de computadores e pela prática de caminhada na função cognitiva e aptidão cardiorrespiratória de idosos. Pesquisa quantitativa descritiva composta de 11 idosos de ambos os sexos, todos participantes do referido grupo. O grupo de inclusão digital e caminhada teve 13 encontros (2018/2), constituídos, inicialmente, pelo uso das tecnologias digitais (computadores e smartphones), onde cada aluno realizava determinadas tarefas, como a digitação (Klavaro), pesquisas de imagens (Google Chrome / Internet Explorer), criação de textos (Word), planilhas (Excel), apresentações de slides (Power Point), utilização de redes sociais e aplicativos de troca de mensagens, entre outros. Logo após, os participantes realizavam exercícios físicos, sendo eles a caminhada ao ar livre ou dentro do ginásio, em ritmo leve e por no mínimo 30 minutos, juntamente de séries de alongamentos, antes e após a prática. Cada encontro tinha em media duas horas de duração e acontecia no campus da Unicruz. Aplicou-se uma ficha sociodemográfica, de saúde e comportamental, o Mini Exame de Estado Mental e o Teste de Caminhada de Seis Minutos (TC6). Os dados foram tratados Teste t pareado ou de Wilcoxon com nível de significância estatística de 5%. A maioria dos idosos era do sexo feminino, com ensino médio completo e casadas. Os resultados apontam que a Resistência aeróbia no Pré-teste ($481,4 \pm 41,38$) e no pós-teste ($544,0 \pm 35,77$), já o déficit cognitivo no pré-teste foi de ($26,8 \pm 2,28$) e no Pós-teste ($27,2 \pm 1,78$) indicado uma melhora após a participação no grupo de inclusão digital. Conclui-se que a caminhada, juntamente com o uso de computadores mostraram-se eficazes em relação as variáveis pesquisadas, elucidando a sua importância. Esta combinação ainda esta sendo pouco explorada, e apresenta grande potencial científico, que com resultados mais exponenciais, pode vir a se tornar referência em qualidade de vida, proporcionando a seus praticantes, saúde física e mental.

Palavras-chave: Idosos. Computadores. Atividade Motora. Saúde.

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – Unicruz. E-mail: lucaswdecampos@gmail.com

² Bolsista PIBIC-EM/CNPq/Unicruz. Discente da E. E. E. B Margarida Pardelhas. E-mail: vitória_veriato@hotmail.com

³ Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde Unicruz/Unijuí. E-mail: inter-leo@hotmail.com

⁴ Mestre em Ciência da Computação – UFSM. E-mail: patriciamozzaquatro@gmail.com

⁵ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde Unicruz/Unijuí. E-mail: juliedykupske@hotmail.com

⁶ Professor Dr. do Curso de Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde Unicruz/Unijuí E-mail: rkrug@unicruz.edu.br