



Título: **IMPACTO DAS ATIVIDADES LÚDICAS NA AGILIDADE FÍSICA E MEMÓRIA DE IDOSOS**

Belchior Pavezi Furlan<sup>1</sup>, Heverton Ferreira de Almeida<sup>1</sup>, Mateus Dias Antunes<sup>1</sup>,  
Adriane Behring Bianchi<sup>1</sup>, Sonia Maria Marques Gomes Bertolini<sup>2</sup>.

1- Centro Universitário de Maringá – UniCesumar, Maringá, PR, Brasil.

2- Centro Universitário de Maringá – UniCesumar e Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI, Maringá, PR, Brasil.

E-mail: [sonia.bertolini@unicesumar.edu.br](mailto:sonia.bertolini@unicesumar.edu.br)

**Introdução:** Embora o envelhecimento seja algo comum em todos os seres vivos, ainda nos surpreendemos com as incógnitas presentes na dinâmica e na natureza do processo do envelhecimento. Isto desperta grande interesse em diversos estudiosos a fim de esclarecer os pontos obscuros deste processo inevitável. O cérebro é responsável pelo controle das funções do corpo humano. Sendo assim, o seu "desuso" pode levar a diversos danos, dentre eles, a redução da agilidade. Existe carência de estudos que falem sobre os benefícios de atividades cognitivas para melhora física e mental de idosos. **Objetivo:** Estudo teve como objetivo conhecer as alterações provocadas pelas atividades lúdicas na agilidade física e memória de idosos. **Método:** Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, do tipo intervencional, com uma amostra de 15 idosos, com idade entre 60 a 80 anos, de ambos os sexos. Como critérios de exclusão foram considerados idosos analfabetos, portadores de deficiência física motora, aqueles que não realizaram 80% das atividades, praticantes de caça palavras e de atividades físicas. Os idosos foram avaliados e reavaliados por dois tipos testes: o TIMED UP and GO (TUG) e o Mini Exame do Estado Mental (MEEM). Tais testes avaliaram a condição física e mental dos idosos, respectivamente. Após a avaliação física e mental, foi realizada uma intervenção com caça palavras duas vezes por dia, durante dez dias, e a seguir os idosos foram reavaliados pelos mesmos testes da avaliação inicial. Os testes foram aplicados na residência de cada idoso. Os dados coletados foram tabulados no Microsoft Excel e submetidos a testes de hipóteses com nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** A média de idade de idosos foi de  $72 \pm 4,92$  anos, sendo que a maioria (86,6 %) era aposentada. O tempo de realização da atividade mental no pré-teste foi de 7,34min. já pós- intervenção foi de 4,44min. **Considerações finais:** Conclui-se que o caça palavras melhora a agilidade física e a memória de idosos. Sendo assim, ressalta-se sua importância como recurso de promoção da saúde por ser de fácil acesso e baixo custo para a população idosa que está em constante crescimento no Brasil e no mundo.

**Palavras-chave:** Agilidade; Envelhecimento; Memória; Promoção da Saúde.