

## Desempenho de idosos sedentários e ativos na realização de dupla tarefa motora

**Érika Carolina Lopes:** Graduanda 10º período do curso de Fisioterapia – UNIPAM  
(e-mail: erikacl@unipam.edu.com)

**Jéssica Karen Alves Nogueira:** Professora orientadora – UNIPAM  
(e-mail: jessicakn@unipam.edu.br)

**Thiago Henrique Ferreira Vasconcellos:** Professor do curso de Fisioterapia – UNIPAM (e-mail: thiagov@unipam.edu.br)

**Resumo:** Com o avanço da idade, alguns declínios são aparentes: dificuldade de movimentar, manter o equilíbrio e realizar tarefas cotidianas envolvendo a realização da dupla tarefa (mais de uma tarefa simultânea). Como exercício físico é fator protetor para vários desses declínios, este estudo objetivou comparar o desempenho na realização da dupla tarefa por idosos ativos e sedentários. É um estudo transversal de amostragem não probabilística, realizado com idosos do Centro de Convivência da 3ª Idade de Patos de Minas-MG. Com a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, nº 3.404.852, foram incluídos 24 idosos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 60 anos, que deambulam sozinhos, têm independência para atividades do cotidiano, com integridade visual e auditiva e concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram excluídos os que apresentaram delimitação funcional para a marcha, ou doenças com consequências incapacitantes neurológicas ou ortopédicas e pontuação menor ou igual a 18 no Mini Exame do Estado Mental (MEEM). Aplicou-se o Mini Exame do Estado Mental (MEEM), que é utilizado para identificar perdas cognitivas, o qual avalia primeiramente memória, atenção e orientação. Em seguida, um questionário sociodemográfico com dados pessoais e clínicos. Para classificar os idosos como ativos e sedentários, os participantes responderam ao *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), questionário que contém perguntas referentes à regularidade e ao período de caminhada, a tarefas do dia a dia em que se aplica algum empenho físico moderado e a tarefas que são realizadas com o idoso na posição sentada. A mobilidade e controle postural foram avaliados pelo teste *Timed Get Up and Go* (TUG) simples, e a habilidade de realizar dupla tarefa foi avaliada associando o teste TUG a uma tarefa motora (TUGmotor). A estatística descritiva foi apresentada, e para estatística analítica entre os grupos foi aplicado o teste t -student para amostras independentes, considerando o nível de significância de 0,05. A amostra foi de 12 idosos fisicamente ativos com idade de 68,0 ( $\pm 7,05$ ) anos e 12 idosos sedentários com 72,0 ( $\pm 6,07$ ) anos. Os ativos realizaram o teste TUG simples em tempo significativamente menor que os sedentários (ativos 8,97  $\pm 1,49$ ; sedentários 10,99  $\pm 1,31$ ;  $p = 0,002$ ); assim como no teste TUG motor (Ativos 9,25  $\pm 1,51$ ; sedentários 11,40  $\pm 1,52$ ;  $p = 0,002$ ). Estudos mostram que exercícios físicos regulares são diminuem os efeitos prejudiciais do envelhecimento, melhorando equilíbrio e deambulação. Observou-se que os benefícios da atividade física regular são extensivos a habilidade de realizar dupla tarefa motora. Concluímos que idosos fisicamente ativos apresentam melhor desempenho na realização de dupla tarefa motora, assim como melhor mobilidade quando comparado aos sedentários.

**Palavras-chave:** Atividade física. Dupla tarefa. Idosos.