



## INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO AERÓBIO SISTEMATIZADO SOBRE A FUNÇÃO COGNITIVA E ATENÇÃO PLENA EM HIPERTENSAS

Thiago Willian dos Santos Ribeiro (IC), Marina Livia Venturini Ferreira, Alex Castro, Cláudia Regina Cavaglieri, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil

### Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar as respostas cognitivas e mudanças na escala MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) após 12 semanas de treinamento aeróbico contínuo (TAC). Vinte e uma mulheres hipertensas controladas e menopausadas ( $59 \pm 5,7$  anos; IMC:  $31 \pm 3,5$  kg.m<sup>-2</sup>) foram randomizadas em dois diferentes grupos: grupo TAC (n=18) e Grupo Controle (GC) (n=3). Todas as avaliações ocorreram nos períodos pré e após 12 semanas de intervenção, sendo realizadas através de teste de interferência palavra-cor de Stroop, para verificar as respostas cognitivas e questionário de auto-relato (MAAS), para analisar as mudanças no nível de atenção plena. As comparações entre os grupos foram realizadas por análise de variância, utilizando o momento pré como covariável, analisando as mudanças através da comparação entre os deltas pré e pós treinamento e controle. O nível de significância adotado foi de 5%. Para análise de caracterização da amostra foi utilizado teste T independente. TAC apresentou redução significativa no tempo de execução da etapa 1 do teste de Stroop ( $P < 0,008$ ) e redução da quantidade de erros da etapa 3 ( $P < 0,016$ ), enquanto que, para as outras etapas do teste, não houveram mudanças significativas. Para o nível de atenção plena da escala MAAS não foram encontradas mudanças significativas no score, assim como não houve associação significativa entre as mudanças no teste de Stroop e da escala MAAS. Esses achados demonstram que 12 semanas de TAC foram suficientes para promover melhoras significativas em determinadas etapas do teste de Stroop, porém, não apresentou resultados significativos no nível de atenção plena.

**Palavras-chave:** Função Cognitiva, Atenção Plena e Treinamento Aeróbico Contínuo.

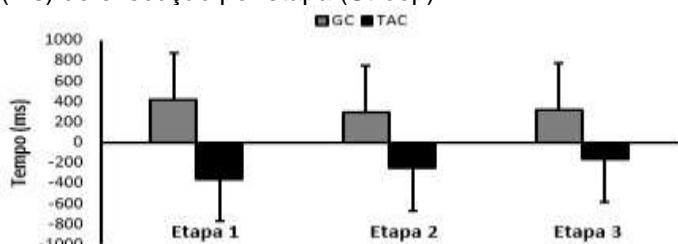
### Introdução

O envelhecimento é um processo natural, caracterizado pelo declínio de diversas funções fisiológicas e cognitivas. Nesse sentido, a prática regular de atividade física tem sido prescrita por atenuar tais características, incluindo os déficits cognitivos. Estudos têm demonstrado que a melhora nos níveis de atenção plena, está relacionado com a prática de atividade física, porém não se sabe a eficiência de um programa de treinamento aeróbico contínuo (TAC) sobre a função cognitiva e o nível de atenção plena em mulheres hipertensas e menopausadas. Sendo assim, nosso objetivo foi analisar as respostas cognitivas e de atenção plena após 12 semanas de TAC.

### Resultados e Discussão

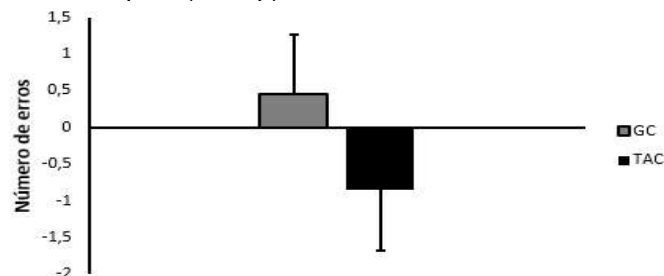
O grupo TAC apresentou respostas que indicaram melhoras em comparação ao GC na etapa 1, reduzindo o tempo de execução ( $P < 0,008$ ) e etapa 3, atenuando o número de erros ( $P < 0,016$ ) do teste de Stroop, no entanto, não apresentou contribuição nas outras etapas do teste. Para o score da escala MAAS, os resultados não mostraram mudanças significativas. Adicionalmente, não houve associação significativa entre as mudanças do teste de Stroop e o nível de atenção plena.

**Figura 1.** Valores médios da diferença no tempo médio (ms) de execução por etapa (Stroop).



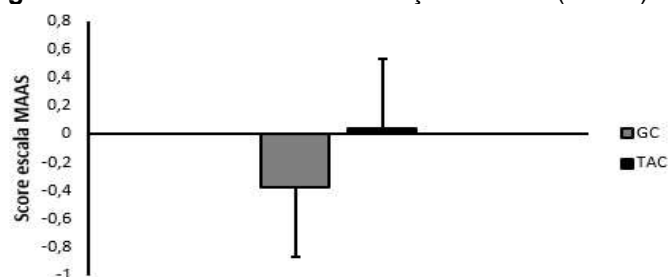
TAC = Treinamento aeróbico contínuo; GC = Grupo Controle.

**Figura 2.** Valores médios da diferença no número de erros da etapa 3 (Stroop).



TAC = Treinamento aeróbico contínuo; GC = Grupo Controle.

**Figura 3.** Valores médios da diferença no score (MAAS).



TAC = Treinamento aeróbico contínuo; GC = Grupo Controle.

### Conclusões

Esses achados demonstram que 12 semanas de TAC foram suficientes para melhorar a velocidade de processamento de informação simples, devido à redução no tempo de execução e melhora no controle inibitório, componente da função executiva, com a redução do número de erros. No entanto, não causaram adaptações suficientes para que houvesse melhoras significativas no nível de atenção plena.

### Agradecimentos

PIBIC; CAPES; CNPq; SAE, FAEPEX, FISEX, FEF-UNICAMP.