

EFEITO DAS ATIVIDADES RECREATIVAS SOBRE A CAPACIDADE COGNITIVA DE IDOSOS (APOIO UNIP)

Aluna: Maria Janaina de Matos Barbosa Cassimiro

Curso: Educação Física

Orientadora: Profa. Maria Aparecida Germano Bouzada

Campus: Brasília

O envelhecimento é um processo biológico normal da vida e não deve ser considerado como um tipo de doença. De todos os sistemas biológicos, o sistema nervoso central é o que mais se compromete com o processo do envelhecimento. É responsável pela vida de relação (sensações, movimentos, funções psíquicas, entre outros) e pela vida vegetativa (funções biológicas) (CANÇADO; HORTA, 2006). O *deficit* cognitivo, que é acompanhado pela idade, tem início e progressão variáveis; desta forma, depende de fatores educacionais, de saúde e de personalidade, assim como nível intelectual e capacidades mentais individuais (CANINEU; STELLA; SAMARA, 2006). O envelhecimento patológico (senilidade) está especialmente relacionado com as capacidades intelectuais do indivíduo, pelas alterações da atenção, memória, raciocínio e juízo crítico, funções psíquicas e gnósticas, na fala e em outras formas de comunicação (CANÇADO; HORTA, 2006). Os processos intrínsecos do envelhecimento podem ser minimizados por hábitos pessoais como dieta, exercício, exposições ambientais e constituição física (CANÇADO; HORTA, 2006).