

RESUMO

#39 Efeitos do *tai chi chuan* na cognição de idosos com comprometimento cognitivo leve: ensaio clínico randomizado.

Effects of tai chi chuan on cognition of elderly with mild cognitive impairment: randomized clinical trial.

Introdução: As demências estão entre as principais causas de perda funcional e da autonomia dos idosos. O comprometimento cognitivo leve (CCL) é considerado um estado pré-clínico das demências, com a taxa de conversão anual para demência variando entre 10 a 15%. O uso de medicamentos no CCL tem sido pesquisado, porém seus efeitos na cognição e na prevenção do declínio cognitivo permanecem inconclusivos. Por outro lado, a reabilitação cognitiva através de medidas não-farmacológicas vem sendo cada vez mais estudada. Os benefícios da atividade física na cognição de idosos vem sendo amplamente estudados. O Tai Chi Chuan (TCC) é um tipo de atividade física que promove benefícios na saúde dos idosos, principalmente por oferecer baixo impacto nas articulações e baixa velocidade. Entretanto, estudos envolvendo TCC e seus efeitos na cognição dos idosos são escassos na literatura. **Objetivo:** Avaliar os efeitos do TCC na cognição de idosos com CCL. **Metodologia:** Protocolo de Pesquisa aprovado pela Comissão de Ética para Análise de Projetos de Pesquisa do HCFMUSP nº 0595/09. Trinta idosos sedentários, sem demência ou depressão foram randomizados em dois grupos: grupo TCC e grupo Controle. O grupo TCC recebeu uma aula semanal de sessenta minutos de TCC (estilo Yang) durante 24 semanas. O grupo Controle recebeu palestra educativa semanal de sessenta minutos durante 24 semanas. Ambos os grupos eram semelhantes com relação à idade, sexo, escolaridade, número de medicamentos utilizados e número de comorbidades diagnosticadas. Foram aplicados os seguintes instrumentos: Teste de Inteligência (QI) Vocabulário e Raciocínio Matricial; Amplitude de Dígitos Diretos e Indiretos (MCPDG), da Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS-III); Hopkins Verbal Learning (HVLIT-R) e Brief Visuospatial Memory (BVMT-R); Boston Naming Test (BNT); Fluência Verbal Categórica e Nominal (FVCA e FVN); Teste do Desenho do Relógio; Stroop Test



Daniela Lima de Souza¹
Vânia Ferreira de Sá Maioral¹
Juliana Yumi Tizon Kasai¹
Alexandre Leopold Busse
Regina Miksian Magaldi¹
Valéria Trunkl Serrao¹
Daniel Apolinário¹
Érika Satomi¹
Maria Angela Soci²
Edgar Karasawa²
José Antonio Esper Curiati¹
Wilson Jacob Filho¹

- 1. Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP, Brasil.

- 2. Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan. São Paulo, SP, Brasil.

E-mail: juyumi@hotmail.com

(ST); Teste de Trilhas (TMT) e Escala Subjetiva de Queixas de Memória (ESQM). Para avaliar o aprendizado do TCC foi aplicado um teste quantitativo de 10 ítems, desenvolvido pelo intrutor de TCC do presente estudo. **Resultados:** O grupo TCC apresentou melhora significativa em relação ao grupo controle na avaliação da Memória de Longo Prazo de Evocação Visuo-espacial (MLPEVim) ($p=0,043$), no Trail Making Test parte B (TMT) ($p=0,046$), no Boston Naming Test (BNT) ($p=0,045$) e na Memória de Curto Prazo no teste dos Dígitos Diretos e Indiretos (MCPDG) ($p=0,047$). Na análise de Correlação de Person houve relação significativa entre o aprendi-

zado do TCC e a Escala Subjetiva de Queixas de Memória ($p=0,001$), o BNT ($p=0,037$) e ST ($p=0,007$). **Conclusão:** O grupo TCC apresentou melhor desempenho na memória de curto e longo prazo, função executiva, atenção e linguagem em relação ao grupo controle. Os achados do presente estudo podem ser considerados promissores pela metodologia aplicada e avaliação cognitiva ampla. Além disso, a correlação de alguns achados com o melhor aprendizado da técnica, reforça a hipótese dos efeitos positivos diretos do TCC na cognição. Entretanto, a pequena casuística ainda é um fator limitante, devendo estes achados serem replicados em amostras maiores.

Palavras-chave: Tai Chi Chuan. Memória. Cognição. Idosos. Comprometimento Cognitivo Leve.

REFERÊNCIAS

1. Small BJ. Early identification of cognitive deficits. Preclinical Alzheimer's disease and mild cognitive impairment. *Geriatrics*. 2007; 62(4):19-23.
2. Diniz BS. To treat or not to treat? A meta-analysis of use of cholinesterase inhibitors in mild cognitive impairment for delaying progression to Alzheimer's disease. *Eur Arch Psychiatr Clin Neurosci*. 2009; 259(4):248-56.
3. Lautenschlager NT, Cox KL, Flicker L, Foster JK, Bockxmeer FM, Xiao J, et al. Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: a randomized trial. *JAMA*. 2008; 300(9): 1027-37.
4. Li JX, Hong Y, Chan KM. Tai Chi: physiological characteristics and beneficial effects on health. *Br J Sports Med*. 2001; 35:148-56.