

Exercício Físico, Atividade Física e os Benefícios Sobre a Memória de

Resumo

Tem sido proposto que a atividade física e exercícios físicos seriam um meio eficiente e de baixo custo para a prevenção dos déficits cognitivos vistos no processo de envelhecimento. Nesse contexto, a atual revisão objetiva avaliar as evidências dos benefícios da atividade física e dos exercícios físicos sobre a memória de idosos. Foram acessados artigos que analisaram os efeitos de um estilo de vida ativo sobre a memória, bem como a resposta aguda e crônica da memória aos exercícios aeróbios e resistidos, as comparações dos efeitos destas modalidades de exercícios sobre a cognição e as diferentes combinações dos componentes do exercício sobre a memória. Conclui-se que existem fortes evidências de que a atividade física e os exercícios promovem benefícios à memória, porém ainda existem lacunas no conhecimento.

Palavras chave: atividade física; exercício físico; memória; cognição; envelhecimento.