

Mexer-se ajuda a memorizar melhor



Todos sabem que o esporte é bom para a saúde física. A novidade é que a ciência vem avaliando de forma cada vez mais objetiva os efeitos da atividade física no desenvolvimento cognitivo. Uma equipe de pesquisadores da Universidade de Boston conseguiu recentemente estabelecer um vínculo entre

boa forma física e memória, sobretudo em pessoas idosas.

O cientista Scott Hayes e sua equipe compararam um grupo de 29 adultos entre 18 e 31 anos com outro grupo de 31 pessoas, com idades de 55 a 82 anos. A intensidade e a duração da atividade física – nesse caso, a caminhada – realizada por cada participante foi avaliada por meio de um acelerômetro. Também foram conduzidos testes neuropsicológicos para avaliar as funções executivas, como a capacidade de organização e a resolução de problemas. Os participantes ainda tiveram a memória avaliada através de um exercício de associação de rostos e nomes.

De um modo geral, os adultos mais jovens obtiveram melhores resultados, tanto nos testes das funções executivas quanto no exercício de memória. Porém, os integrantes do segundo grupo que tiveram uma atividade física mais importante obtiveram melhores resultados que os demais na avaliação da memória. De fato, a experiência permitiu comprovar a existência de um vínculo direto entre a intensidade da caminhada e a capacidade de associar os nomes aos rostos. Ao contrário, o estudo não permitiu demonstrar qualquer relação entre a caminhada e as funções executivas. Aliás, não foi estabelecido um vínculo entre a atividade física e o desempenho cognitivo no grupo dos jovens adultos.

De acordo com Scott Hayes, o estudo é útil porque motiva as pessoas, particularmente as mais idosas, a se exercitarem mais. Já sabemos que a falta de atividade física pode favorecer a obesidade e as doenças cardiovasculares. Agora, a nova pesquisa permite acrescentar que a inatividade pode ter efeitos nefastos no desenvolvimento cognitivo da memória.

Conteúdo do Site SUPERA Online

Traduzido por Yann Walter

Fontes da matéria do Happy Neuron: Hayes, S.M., Alosco, M.L., Hayes, J.P., Cadden, M., Peterson, K., Allsup, K., Forman, D.E., Sperling, R.A., & Verfaellie, M. Physical activity is positively associated with episodic memory in aging. Journal of the International Neuropsychological Society, Nov.2015.