



## **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### **TREINO COGNITIVO E ENVELHECIMENTO: na busca da autonomia dos idosos**

Samara Pereira Cabral - UFPB  
[samarapcj@hotmail.com](mailto:samarapcj@hotmail.com)

Monica Dias Palitot - UFPB  
[monicadiaspt@yahoo.com.br](mailto:monicadiaspt@yahoo.com.br)

Joseane da Silva Meireles - UFPB  
[joseanemei@hotmail.com](mailto:joseanemei@hotmail.com)

#### **Introdução**

O número de idosos tem crescido consideravelmente em todo o mundo e no Brasil a população com 65 anos ou mais que era de 4,8% em 1991, passou a 5,9% em 2000 e posteriormente chegou a 7,4% em 2010. Estima-se que em 2025 haverá 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos no mundo, e o Brasil será o sexto país no mundo com número de idosos (World Health Organization, 2005).

O processo de envelhecimento tem preocupado a humanidade desde o início da civilização. Percebe-se que poucos problemas têm merecido tanta atenção e preocupação do homem como o envelhecimento e a incapacidade funcional relacionada a esse processo. A boa funcionalidade cognitiva de idosos é considerada um indício importante de envelhecimento ativo e longevidade (SMITS; DEEG; SCHMMAND, 1999 apud IRIGARAY; SCHNEIDER; GOMES, 2010, p.810).

Durante o processo de envelhecimento, os idosos apresentam maior vulnerabilidade a doenças e uma parcela significativa é acometida por alterações cognitivas esperadas para faixa etária. Essas alterações variam em sua forma e intensidade de indivíduo para indivíduo, devido as diferenças no estilo de vida, condições de saúde, alimentação, prática de atividades físicas, entre outros fatores (CARVALHO; NERI; YASSUDA, 2005, p. 317).



## **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Segundo Yrigaray, Filho e Schneider (2012, p. 188), ocorre um declínio significativo em funções, como atenção, memória e funções executivas, mesmo em idosos não- acometidos por doenças. No entanto, estudos mostram que no envelhecimento saudável existem a possibilidade de compensação de declínios cognitivos.

### **Fundamentação teórica**

O bom funcionamento cognitivo é importante para a autonomia e para a capacidade de auto cuidado de idosos, influenciando também nas decisões a respeito da possibilidade de o idoso continuar a viver independentemente, com segurança, dirigir seu automóvel, cuidar de suas finanças e administrar suas medicações (IRIGARAY; SCHNEIDER; GOMES, 2010, p.810).

A manutenção da cognição é importante para a promoção da independência e autonomia do idoso, Ramos (2003 apud SILVA, 2011, p. 65) sugere que o declínio cognitivo e funcional são preditivos de mortalidade, o mesmo autor afirma ainda que a cognição e a funcionalidade são potencialmente modificáveis.

Estudos sobre treino cognitivo mostram que a plasticidade cognitiva permanece no envelhecimento. As pesquisas sobre treino cognitivo tiveram início na década de 70 com o programa ADEPT (Adult Development and Enrichment Program), lideradas por Paul Baltes e Sherry Willis na Universidade de Penn State. À época, o principal objetivo do programa era avaliar a possibilidade de modificar habilidades que compõem o conceito de inteligência fluida, nessa época, as pesquisas sobre treino cognitivo não tinham preocupação, específica em gerar impacto cognitivo na vida cotidiana do indivíduo idoso. As pesquisas sobre treino de memória surgiram a seguir, mas desde o início havia a preocupação em contribuir para a autonomia do idoso, que talvez por ter melhor desempenho mnemônico pudesse permanecer independente por mais tempo.

Pesquisas sobre intervenções cognitivas apontam que o treino cognitivo pode ocasionar aumento do desempenho e manutenção de habilidades cognitivas em



## **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

idosos saudáveis (Ball et al, 2002; O'Hara et al., 2007; Willis et al., 2006 p.585, apud SILVA et al. 2011). Os programas de treino cognitivo diferem em relação à duração, às estratégias ensinadas e à metodologia empregada, encontrando-se na literatura grande diversidade em relação aos seus efeitos, à sua generalização para tarefas não-treinadas e à manutenção ao longo prazo. Os treinos têm como objetivos maximizar as funções cognitivas e prevenir futuros declínios cognitivos (YRIGARAY; FILHO; SCHNEIDER, 2012, p.188).

Ainda sobre o treino cognitivo é importante ressaltar que com o aumento do desempenho e habilidades cognitivas este tipo de estratégia pode influenciar na qualidade de vida dos idosos contribuindo para uma velhice bem-sucedida. De acordo como Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (The WHOQOL Group, 1998), a qualidade de vida é definida como a percepção que o individuo tem sobre a sua posição na vida no contexto de sua cultura e de acordo com os sistemas de valores da sociedade em que se vive em relação aos seus objetivos, as suas expectativas, aos seus padrões e às suas preocupações.

Segundo Irigaray, Schneider e Gomes (2010, p.810), a qualidade de vida, na velhice refere-se a uma avaliação multidimensional, que é realizada a partir de critérios intrapessoais e socionormativos a respeito do sistema pessoa-ambiente de um individuo, no momento atual, no passado e no futuro.

De forma diferente Winocur et al. (2007, apud IRIGARAY; SCHNEIDER; GOMES, 2010, p.810) afirmam que a qualidade de vida contribui para o envelhecimento bem-sucedido e, mais especificamente, para a preservação do funcionamento cognitivo.

### **Procedimentos**

Foi realizada uma revisão sistemática, do tipo meta-análise, a respeito do treino cognitivo e treino de memória em idosos saudáveis. Para tanto foi feita uma busca na base de pesquisa Scielo, com as seguintes restrições: idiomas português, ano de publicação superior a 2008 e pesquisas realizada com idosos saudáveis.

Os artigos foram então analisados quanto à qualidade metodológica, considerando-se os seguintes itens: hipóteses ou objetivos claramente descritos; desfecho claramente descrito na introdução ou metodologia e características dos participantes incluídos.

### **Resultados e discussões**

A busca bibliográfica, segundo a estratégia estabelecida, resultou em 6 artigos. No entanto, apenas cinco foram selecionados, segundo os critérios pré-estabelecidos. O artigo excluído tratava-se de treino de memória episódica em pacientes idosos hipertensos de uma instituição de longa permanência, pesquisa que não se encontrava nos padrões estabelecidos pelo objetivo inicial.

Os cinco artigos analisados eram provenientes dos estados de São Paulo e Rio Grande do Sul, sendo dois da USP Universidade de São Paulo.

Com relação a metodologia utilizada foram testadas a eficácia de treino de memória episódica de quatro sessões baseados em categorização para a memorização de listas de supermercado e grifos para a memorização de histórias. Observou-se que em todos os artigos a pesquisa referencia um estudo realizado por Yassuda et al. (2006).

Como resultado do treino cognitivo para idosos o resultado apresenta-se positivo tanto nas tarefas de atenção, cálculo e memória quanto nas tarefas de vida diária, pois com o envelhecimento algumas habilidades cognitivas tendem a sofrer um declínio, por isso a manutenção da cognição é importante para a promoção da independência e autonomia do idoso.

### **Considerações finais**

Portanto, considerando o estudo é possível destacar a importância do tema referente às intervenções cognitivas para o campo da Gerontologia, visto que o bom funcionamento cognitivo está diretamente relacionado à autonomia do idoso.



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Assim, sugere-se que haja mais estudos de intervenções de memória no Brasil, pois conforme os estudos são significativos os resultados em tarefas do cotidiano na vida dos indivíduos estudados. Além disso, no Brasil, as intervenções de memória para idosos saudáveis, assim como a reabilitação cognitiva para idosos portadores de comprometimento cognitivo, compreendem temas pouco estudados. Portanto, deve-se ressaltar a relevância do tema, visto que a funcionalidade cognitiva do idoso está relacionada à sua saúde e qualidade de vida.

### REFERENCIAS

Carvalho FCR, Neri AL, Yassuda MS. Treino de memória com ênfase em categorização para idosos sem demência e depressão. *Rev. Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2009; 2(23); 317-23.

Irigaray TQ, Filho IG, Schneider RH. Efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos. *Rev. Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2011; 4(24); 810-8.

Irigaray TQ, Filho IG, Schneider RH. Efeitos de um treino de atenção, memória e funções executivas na cognição de idosos saudáveis. *Rev. Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2010; 1(25); 188-202.

Organização Mundial da Saúde [homepage]. World Health Organization; c1948 [atualizado em 2013; acessado em 02 mai. 2013. Disponível em: <http://www.who.int/en/>.

SILVA TBL e *col.* Treino cognitivo para idosos baseados em estratégias de categorização e cálculos semelhantes a tarefas do cotidiano. *Rev. Brasileira de geriatria e gerontologia*. 2011; 1(14); 64-74.

TEIXEIRA - FABRICIO A. e *col.* Treino cognitivo em adultos maduros e idoso: impacto de estratégias segundo faixa de escolaridade. *Rev. Psico-USF*. 2012; 17(1); 85-95.