

O USO DE JOGOS EM TREINOS COGNITIVOS PARA IDOSOS

Márcia Torsani Pires de Castilho ¹

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo que tem início quando nascemos e só termina com o final da vida. Muito tem-se estudado e pesquisado sobre o envelhecimento nos tempos atuais e as preocupações estão voltadas para o envelhecimento saudável, ativo, autônomo e funcional. Com o aumento da expectativa de vida, constatou-se uma grande preocupação dos idosos com a perda da autonomia e capacidade funcional, mesmo entre pessoas que não possuem doenças, muitos afirmam não querer ser um peso para seus familiares. Pinto et al. (2016), explica que a capacidade funcional de uma pessoa é o que faz com que ela seja independente e cuide de seus afazeres rotineiros do dia a dia. Com isto, se faz necessária a busca por meios que possam manter a capacidade física e cognitiva deste público cada vez mais longo. Um dos meios apontado por Mendes (2018) é com a criação de novas tecnologias que possam ajudar na manutenção dessas capacidades, ambas tão importantes. Para Beckert, Irigaray e Trentini (2012) a boa cognição é a grande responsável pela resolução das situações rotineiras e que quando prejudicada pode alterar o comportamento e a qualidade de vida e um dos grandes medos dos idosos é de se tornar um fardo para seus familiares. Apesar desses fatos, Barroso et al (2018) afirmam que é perfeitamente natural que pessoas que não possuam doenças advindas do envelhecimento tenham uma redução da capacidade cognitiva. Pereira (2012) destaca que é importante trazer uma perspectiva mais positiva sobre o envelhecimento, principalmente para quem está vivendo esta fase pois, como afirma sabiamente Arantes (2019) envelhecer é viver. Debert (2004) defende que é preciso ter um novo olhar sobre este inevitável processo pois, nos dias atuais, percebe-se uma busca por novos projetos de vida, novas conquistas e realização pessoal. Esta mesma autora defende que os idosos, apesar do envelhecimento, devem ser capazes de enfrentar de maneira mais positiva as perdas advindas da idade avançada,

¹ Mestre em Psicogerontologia pelo Instituto Educatie de Ensino e Pesquisa de Mogi das Cruzes/SP, marciatcastilho@gmail.com;

mantendo-se independentes e ativos apesar delas. Na atualidade, em prol de um envelhecimento ativo e autônomo, de acordo com Debert (1999) houve um aumento dos centros de convivência, espaços que proporcionam aos idosos interação social, vivência grupal, atividades físicas e orientações para hábitos de vida mais saudáveis, como também outras formas de lazer, conhecimento e experiências positivas. Pensando nisso, surgiu a ideia de utilizar esses espaços para se trabalhar a cognição e memória dos idosos pois, segundo Alvarez (2008) a memória é definida como um espaço de armazenamento de todo o aprendizado e conhecimento ao longo da vida e é possível exercitá-la devido a sua flexibilidade, melhorando assim seu desempenho e sua capacidade de armazenamento e recordação. Pensando nisso, se teve a ideia de trabalhar a cognição e a memória dos idosos por meio de jogos, desafiando assim a mente de forma divertida e prazerosa, trazendo novas habilidades. Então, o objetivo deste artigo é relatar a experiência de um treino cognitivo utilizando jogos, com um grupo de idosos.

METODOLOGIA

Projeto aprovado pelo Comitê de ética em pesquisa sob o CAEE: 07603519.1.0000.5493 e Parecer nº 3.283.070 , desenvolvido em 2019. Participaram do treino 34 idosos, de ambos os sexos, com idade entre 60 e 80 anos. Os treinos cognitivos ocorreram duas vezes por semana, com duração de uma hora, durante 4 meses. Foram utilizados jogos como: dominó comum e de operações matemáticas, quebra cabeças com figuras coloridas e com formas, jogos com letras para formação de palavras e palavras cruzadas, Torre do equilíbrio, Torre de Hanoi, Tangran e Resta um. Os jogos foram apresentados um a cada duas semanas, com explicações detalhadas de como jogar e ao final trabalhados conforme aceitação e gosto dos idosos, apresentando também a história de alguns deles(os três últimos listados acima).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A avaliação cognitiva foi realizada com o teste *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA), instrumento que avalia a função cognitiva em 8 domínios, atenção e concentração, função executiva, memória, linguagem, capacidade visuoespacial, pensamento conceptual, cálculos e orientação (FREITAS et al.2010) com escore normal a partir de 26 pontos e pontuação máxima de 30 pontos . Este teste foi aplicado no pré e

nos, pós-treino e com sua aplicação observou-se um aumento de 17% na média geral dos participantes. No início do treino muitos idosos demonstraram problemas em se concentrar nas explicações de como jogar cada jogo, mas na prática, aprendendo jogando, foram capazes de ficar mais focados e independentes nas jogadas, indicando assim, que a seleção dos jogos deste treino foi muito eficaz para a melhora cognitiva de idosos. Uma área com grande melhora foi a função executiva, que de acordo com Silva et.al (2011) está associado as tarefas de memória operacional em que são necessárias o uso de operações matemáticas. Neste estudo, estas operações foram efetuadas com a utilização do jogo de dominó comum e com as quatro operações matemáticas, atividade esta que exigiu raciocínio e cálculo, cumprida com uma certa dificuldade no início, mas, com alto índice de melhora ao longo dos treinos. Lousa (2016,p.6) afirma que “É esperado que os idosos com melhor funcionamento executivo apresentem melhora no bem-estar psicológico”, fato observado com este grupo pois, muitos idosos ao perceberem que tinham capacidade para utilizar os jogos propostos sentiam-se realizados, felizes e capazes de repassar seu aprendizado a amigos e parentes, demonstrando desta maneira satisfação consigo mesmo, aumento da interação social e bem-estar psicológico. Com relação a sentir alguma melhora, 100% (todos que responderam ao questionário) relataram que sentiram melhora no bem-estar em geral, 100% concordaram que melhorou o humor e a autoestima, com nível de satisfação de 100% com a intervenção. Acrescentando ainda que recomendariam (100%) para amigos e parentes sem qualquer crítica ou sugestão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se pontualmente que, o uso de jogos em treinos cognitivos proporciona melhora significativa na cognição de idosos, assim como gera um bem-estar geral e satisfação pessoal, com a vida, além de melhorar a interação social e a autoestima.

REFERÊNCIAS

- ALVAREZ, Ana Maria Maaz . **Deu Branco : guia para desenvolver o potencial de sua memória.** 9.ed.Rio de Janeiro:Record,2008.
- ARANTES, Ana Claudia Quintana. **A morte é um dia que vale a pena viver.** Rio de Janeiro: Sextante, 2019.
- BARROSO, Sabrina Martins et al. Treinamento cognitivo de idosos com uso de jogos eletrônicos: Um estudo de caso. **Ciências & Cognição**, v. 23, n. 1, 2018.Disponível em

<<https://pdfs.semanticscholar.org/f140/2de8fbf038ebe34650562f5c1ca1f4f7efe0.pdf>>

Acesso em : 20 dez. 2019.

BECKERT, Michele; IRIGARAY, Tatiana Quarti; TRENTINI, Clarissa Marceli. Qualidade de vida, cognição e desempenho nas funções executivas de idosos. **Estudos de Psicologia** (Campinas) ,v .29 ,n.2 ,p.155-162, June 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103166X201200020001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em : 18 jun. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2012000200001>.

DEBERT, Guita Grin. **A reinvenção da velhice: sociabilização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, Fapesp, 1999.

_____. **Velhice e o curso de vida pós-moderna**. Revista USP, São Paulo ,n 42, p.70-83, junho/agosto , 1999.

FREITAS, Sandra et al. Estudos de adaptação do Montreal Cognitive Assessment (MoCA) para a população portuguesa. **Avaliação Psicológica**, v. 9, n. 3, 2010.

LOUSA, Elizabeth Filomena Candeiro Francisco. **Benefícios da Estimulação Cognitiva em Idosos: um estudo de caso**. 2016. 28p. Dissertação (Mestrado em Psicologia)-Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra. Disponível em : <<http://repositorio.ismt.pt/jspui/handle/123456789/682>> Acesso em: 10 out. 2019.

MENDES, Juliana Lindonor Vieira et al. O Aumento da População Idosa no Brasil e o Envelhecimento nas Últimas Décadas: Uma Revisão da Literatura. **REMAS-Revista Educação, Meio Ambiente e Saúde.**, v. 8, n. 1, p. 13-26, 2018.

PEREIRA, Zélia Maria Faria. **Treino cognitivo em idosos sem demência (estudo em idosos residentes no lar da santa Casa da misericórdia de Mondim de Basto)**.2012. 134 p. Dissertação (Mestrado em Envelhecimento Ativo)- . Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde. Bragança-Portugal.

PINTO, Andressa Hoffmann, et al. Capacidade funcional para atividades da vida diária de idosos da Estratégia de Saúde da Família da zona rural. **Ciência & Saúde Coletiva**.2016, 21: 3545-3555.

SILVA, Lais Dos Santos Vinholi e et al . Relações entre queixas de memória, sintomas depressivos e desempenho cognitivo em idosos residentes na comunidade. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo , v. 41, n. 3, p. 67-71, 2014 .