

A IMPORTÂNCIA DOS JOGOS PARA A ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM IDOSOS

Thaís Emanuele Silva Galdino¹
Ayla Cardoso Da Rocha Patrício²
Isabella Carolina Fernandes de Siqueira³
Ludwig Felix Machado Leal⁴

RESUMO

Algumas habilidades cognitivas atingem seu pico na idade adulta, entretanto diminuem quando ficamos mais velhos. Isso acontece devido à redução no tamanho dos lobos frontais, os quais são responsáveis pelo desempenho de várias habilidades cognitivas, o que, conseqüentemente, traz repercussões significativas, como o declínio na velocidade do processamento mental. Nesse contexto, considerando que o declínio dos aspectos cognitivos é uma das grandes dificuldades enfrentadas por esse grupo de pessoas, através da teoria defendida por Baltes de que, na velhice, a ênfase da vida se encontra na manutenção de capacidades e na regulação de perdas, é possível promover alternativas que proporcionem um envelhecimento saudável. Este trabalho tem como objetivo estimular de forma lúdica a realização de treinos cognitivos em idosos com envelhecimento cognitivo normal, visando o aperfeiçoamento do desempenho da velocidade de processamento mental e inteligência. Desse modo, através da montagem do jogo de quebra-cabeça, poderão desenvolver aptidões cognitivas (raciocínio e atenção) de uma maneira dinâmica e interativa, com o intuito de mantê-las em constante atividade. Por conseguinte, evitar que ocorra um declínio muito acentuado de funções cerebrais essenciais na execução de atividades diárias necessárias para gerir a própria vida e cuidar de si mesmo. Nessa perspectiva, trabalhando essas condições, desejamos mitigar os impactos negativos que a deterioração da cognição causa e as dificuldades sofridas pelos idosos, promovendo a estes mais poder de autonomia. Por esse viés, a partir da visita ao Centro de Assistência Social e Humanitário Irene Modesto Conserva foi realizada uma intervenção com um grupo de nove idosos, através da montagem de dois quebra-cabeças de 30 peças, com temática dos anos 60, a fim de promover estimulações cognitivas. Durante a realização da dinâmica aplicada foi possível observar o engajamento e o entusiasmo dos idosos em finalizar o quebra-cabeça, destacando aspectos cognitivos, como raciocínio e atenção.

Palavras-chave: Cognição, Envelhecimento, Psicologia.

¹ Graduanda do Curso de Psicologia do centro universitário Unifacisa - UF, thais.galdino@maisunifacisa.com.br

² Graduanda do Curso de Psicologia do centro universitário Unifacisa - UF, ayla.patricio@maisunifacisa.com.br

³ Graduanda do Curso de Psicologia do centro universitário Unifacisa - UF, isabella.siqueira@maisunifacisa.com.br

⁴ Mestre pelo Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, ludwig.leal@maisunifacisa.com.br

INTRODUÇÃO

Ao longo dos séculos, é inegável que os avanços médicos e tecnológicos foram um dos grandes responsáveis pelo aumento significativo da expectativa de vida dos seres humanos. Dessa forma, no contexto atual, estatísticas revelam que a sociedade passa pelo que Gazzaniga et al. (2018) define como “agrisalhamento” da população. Assim, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), até 2050 o número de pessoas com idade superior a 60 anos chegará a 2 bilhões de pessoas. Diante da realidade e dos dados que preveem um panorama futuro, muitos são os estudos que direcionam a atenção no envelhecimento e na busca por alternativas que nos permitam passar por esse processo da maneira mais saudável possível.

Nessa direção, de acordo com dados do IBGE, por volta de 1940, o Brasil apresentava taxas de mortalidade elevadas e o número de idosos correspondia a apenas 3% da população. No entanto, no século XXI, a queda da mortalidade ocasionou o crescimento populacional, marcando o início da transição demográfica. Posteriormente, hoje os números mostram que o país encontra-se na 3ª fase, caracterizada pela queda na taxa de fecundidade e o envelhecimento populacional. Nesse contexto, é válido ressaltar que, os idosos com 80 anos ou mais fazem parte do grupo etário que mais vem crescendo no Brasil.

Nessa perspectiva, as décadas de pesquisas evidenciam que, no processo de senescência, o corpo e a mente vão se deteriorando. Por conseguinte, as habilidades cognitivas entram em declínio, causando uma desaceleração na velocidade de processamento das sinapses. No entanto, os experimentos mostram que, quando as pessoas exercitam seu cérebro, por meio de estímulos e treinos cognitivos como a leitura e os jogos de quebra-cabeças, além de contribuir para a sensação de bem-estar, também podem funcionar como estratégias eficazes para mitigar a perda na velocidade da atividade mental e até mesmo prevenir o surgimento de algumas doenças, como o Alzheimer (GAZZANIGA et al., 2018).

Logo, compreendida como a última etapa do ciclo vital, a velhice traz consigo diversas repercussões no funcionamento cognitivo. Sendo assim, Gazzaniga et al. (2018) diz que os idosos podem apresentar dificuldades em exercícios que exigem habilidades como a memória e o raciocínio, afetando a execução de suas atividades diárias e, conseqüentemente, o desempenho de sua autonomia. Nesse sentido, para a literatura científica é difícil identificar uma causa exata para o declínio cognitivo. No envelhecimento normal, acredita-se que alguns

dos fatores possíveis são a redução da atividade dopaminérgica nos lobos frontais, desuso de estratégias que facilitam o acesso à memória e as alterações sensório-perceptivas.

Nesse viés, a ciência acreditava que o sistema nervoso possuía uma rigidez em sua estrutura e funcionamento. Entretanto, os estudos mais recentes indicaram a existência de um fenômeno conhecido por neuroplasticidade, ou seja, o cérebro possui a capacidade de moldar sua estrutura, funções e conexões neurais, adequando-se de modo que possa responder aos estímulos da maneira mais satisfatória e realizar as necessidades do dia a dia. Então, percebeu-se que além dos fatores biológicos outras variáveis interferem no envelhecimento cognitivo, especialmente a educação e o ambiente. Por este motivo, defende-se a importância dos jogos de estimulação cognitiva como recurso eficaz para mitigar ou adiar os efeitos do declínio cognitivo (DINIZ et al., 2013).

Desse modo, de acordo com Diniz et al. (2013), um estudo realizado com animais e seres humanos ressaltou que um ambiente favorável à estimulação cognitiva é capaz de causar mudanças plásticas no cérebro, por conseguinte podendo reverter os prejuízos associados ao envelhecimento. Portanto, as técnicas não farmacológicas como jogos da memória e jogos de quebra cabeça são tarefas cognitivas estimulantes nas quais exigem funções como atenção, raciocínio e memória, sendo vistas pois, como principal fator de proteção ao declínio cognitivo, considerando que podem direcionar o rumo de tais aspectos no processo de senescência.

Assim, o presente artigo justifica-se pelo interesse em contribuir com o conhecimento acadêmico, a partir da análise da utilização de jogos como ferramenta para estimulação cognitiva, tendo como objetivo apresentar e discutir os resultados de uma intervenção feita com recursos lúdicos: a montagem de um quebra cabeça temático, com pessoas idosas em situação de acolhimento institucional, que teve como finalidade a estimulação das funções cognitivas como: atenção, memória e a velocidade de processamento, e consequentemente a promoção de bem estar e saúde.

METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão de literatura do tipo narrativa, onde foi adotada como metodologia de pesquisa a abordagem qualitativa, identificando e descrevendo fatores que determinam um fenômeno ou situação de um grupo social, visto que os conceitos apresentados são baseados em experiências e na subjetividade, sem se preocupar com dados numéricos, e o método utilizado foi a oficina criativa.

A ação se deu por meio de uma oficina lúdica, utilizando a montagem de 2 quebra-cabeças personalizados com 24 peças, que faziam alusão aos seus anos de juventude (como a temática dos anos 60) tendo como objetivo maior a promoção de estimulação cognitiva e conseqüentemente bem-estar e saúde.

A proposta foi realizada no dia 16.05.2023, no Centro de Assistência Social e Humanitária Irene Modesto Conserva (A Casa do Idoso). A participação dos idosos na atividade foi voluntária e sucedeu de forma espontânea, eles podiam iniciar e parar no momento que desejassem. Realizou-se a atividade em quatro etapas, sendo elas:

- Sensibilização: A oficina teve início com a apresentação do nosso grupo de estudantes e seguidamente das 9 (nove) pessoas idosas institucionalizadas que se faziam presentes, em seqüência foi usada a música como uma ferramenta para criação de vínculos e aproximação, foram tocadas músicas referentes aos anos 60, o que despertou alegria e movimentação por parte deles;
- Montagem do quebra-cabeça: Em seqüência, o grupo de pessoas idosas foi dividido em dois, para que desse início a montagem dos quebra-cabeças. Com as devidas orientações, os dois grupos realizaram com êxito a atividade requisitada;
- Momento de escuta/ Feedback: Após esse momento de descontração, foi perguntado a eles: “Qual o sentimento no processo da montagem e no realizar da atividade?” as respostas foram todas positivas: “Lembranças da juventude com os pais”, “Me senti vivo novamente”, “Fui desafiado e só parei quando terminei” esses foram alguns dos relatos, o que gerou emoção e comoção por parte de todos que se faziam presentes;
- Encerramento: Após a escuta dos relatos, foi distribuído um mimo com o intuito de validar (reforço positivo) a participação deles na atividade.

A coleta de dados foi feita por meio da observação do comportamento e do envolvimento dos idosos durante a atividade lúdica realizada e também de registros fotográficos do momento da montagem dos quebra-cabeças, preservando a identidade dos participantes. Os pareceres foram resultados das observações, ponderações e interpretações dos desenvolvedores da oficina criativa.

REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo P.B. Baltes e M.M. Baltes (1990), o envelhecimento saudável está associado a um potencial de desenvolvimento ao longo de toda a vida, incluindo o desenvolvimento psicológico, nesse sentido, em todas as fases o indivíduo é capaz de desenvolver habilidades

que o capacitam (BALTES et al., 1980; BALTES, 1987), desmistificando a ideia de que no envelhecimento somente ocorrem declínios advindos de doenças ou incapacidades. Em vista disso, a partir dos princípios do paradigma de desenvolvimento ao longo de toda a vida, teoria *lifespan*, proposta por Baltes, é possível elencar os ganhos e as perdas ocasionados no processo de envelhecimento.

De acordo com a teoria *lifespan*, o desenvolvimento é um processo contínuo com mudanças genéticas e biológicas, bem como socioculturais, sendo ainda, de natureza normativa e não normativa, havendo uma inter-relação entre o indivíduo e a cultura. Dentro das mudanças normativas subdivide-se dois conceitos, as normativas por idade que ocorrem ao longo da vida e envolve fatores genético-biológicos e, as normativas por história, nas quais, mudanças de ordem psicossocial acontecem devido à socialização, ambas se caracterizam como previsíveis. Há ainda as mudanças não-normativas as quais sofrem alterações devido aos fatores biológicos e sociais não previsíveis (BALTES; CORNELIUS; NESSELROADE, 1979; BALTES; REESE; LIPSITT, 1980; LERNER, 1983).

As mudanças normativas por idade sofrem influência de processos biológicos como a maturação e o envelhecimento, bem como por fatores de socialização que ocorrem durante toda a vida. No processo biológico, há a diminuição da plasticidade comportamental, que seria a capacidade de adaptar-se às mudanças, no entanto, a partir do seu fortalecimento, é possível minimizar as limitações provenientes do processo de envelhecimento. Além disso, também ocorre uma diminuição da resiliência biológica, caracterizada pela habilidade de recuperação diante de doenças e acidentes que ocasionam incapacidade (BALTES, 1987; BALTES, 1997).

Ademais, segundo Baltes et al. (1980) e Baltes (1987), a partir da teoria *lifespan* defende-se a ideia de multidirecionalidade a qual propõe que o desenvolvimento consiste na interação entre ganhos e perdas, que se encontram em equilíbrio na velhice, assim como em outras fases da vida, sendo influenciados por fatores socioculturais, incidência de patologias, além de ter relação direta com as escolhas de cada indivíduo. Outrossim, de acordo com Baltes (1987) uma das perdas associadas ao envelhecimento, envolve alterações na capacidade cognitiva devido a uma diminuição do desempenho do funcionamento neurológico, sensorial e psicomotor, o que, conseqüentemente, dificulta o processo de adaptação.

Na perspectiva da teoria *lifespan*, as mudanças qualitativas ocorridas na vida adulta e na velhice dependem mais de fatores culturais do que questões genéticas e biológicas (BALTES, 1987), portanto, a fim de contribuir para o desenvolvimento até a velhice, é

necessário que sejam ofertados recursos socioculturais, como atividades oferecidas por programas que tenham como objetivo fornecer estímulos aos idosos, para que, dessa forma, mesmo diante de declínios relacionados à fase, eles envelheçam de forma equilibrada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a realização da atividade, a montagem do quebra-cabeça, foi observado que o interesse e o engajamento de alguns foi maior do que de outros, acredita-se que houve uma parcela de contribuição à interferência ambiental, devido a algumas privações como a insuficiência de cadeiras e mesas que acolhesse a todos, por outro lado, havia também limitações físicas por parte das pessoas idosas. Contudo, os objetivos e a execução da atividade foram exitosos.

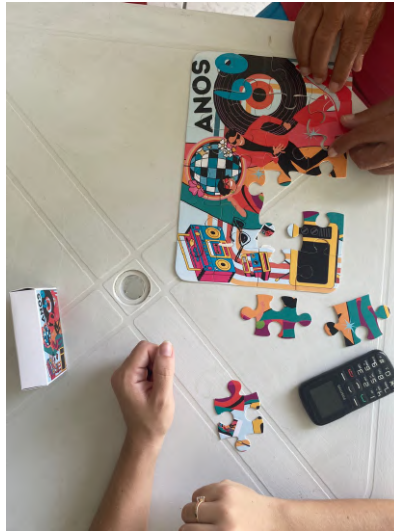
No encerramento da vivência foi pedido que eles definissem em uma palavra o sentimento acerca da atividade lúdica realizada, e foi emocionante e ao mesmo tempo animador, ouvir deles o rememorar de fases anteriores seguidos de sorrisos e lágrimas, alguns sentiram-se mais vivos, outros afirmaram sentir-se encorajados a buscarem e fazerem o que gostam, também nessa fase do envelhecimento. Outrossim, ver o quanto os jogos (recursos lúdicos) contribuem para a estimulação cognitiva envolvendo as dimensões biopsicossocial.

Figura 1 – Os quebra-cabeças desenvolvidos



Fonte: Elaborado pelos autores

Figura 2 – Momento da execução da atividade



Fonte: Elaborado pelos autores

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desta discussão como também da execução da intervenção, fora obtido uma aproximação maior acerca desta temática, adquirindo novos conhecimentos e observando uma nova perspectiva sobre o significativo papel que a ludicidade tem no melhoramento das habilidades cognitivas, onde as pessoas idosas se tornam mais ativas nas atividades de vida diária, o que resulta em mais autonomia e no estreitamento de laços com o seu núcleo social e familiar.

Como resultados, aponta-se, a importância da ludicidade e dos jogos para a estimulação cognitiva em idosos institucionalizados como um tema relevante para a saúde (visto que interfere diretamente na qualidade de vida deles) e que deve ser mais explorada pelos da divisão de atenção à saúde, e levando em consideração o papel e as contribuições que a ludicidade desempenha/oportuniza para o melhoramento físico, cognitivo, emocional e social da pessoa idosa, é de extrema importância o acesso de mais trabalhos científicos com essa temática.

AGRADECIMENTOS

Por fim, agradecemos a todos os integrantes da casa do idoso pela recepção tão acolhedora; ao nosso professor e orientador, Ludwig Leal por nos incentivar a sempre buscar



o conhecimento e por todo suporte que nos deu para a construção deste artigo; e aos nossos familiares e amigos por todo o apoio.

REFERÊNCIAS

BALTES, P. B.; CORNELIUS, S. W.; NESSELROADE, J. R. **Cohort effects in developmental psychology**. Em J. R. Nesselroade & P. B. Baltes (Eds.), Longitudinal research in the study of behavior and development (pp. 61-87). New York: Academic, 1979.

BALTES, P. B.; REESE, H. W.; LIPSITT, L. P. **Life-span developmental psychology**. Annual Review of Psychology, 31, 65-110, 1980.

BALTES, P. B. **Theoretical propositions of life-span developmental psychology**: on the dynamics between growth and decline. Developmental Psychology, 32 (5), 611-626, 1987.

BALTES, P. B.; BALTES, M. M. **Psychological perspectives on successful aging**: the model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), Successful aging: perspectives from behavioral sciences (pp.1-34). Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

BALTES, P. B. **On the incomplete architecture of human ontogeny**. Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. American Psychologist, 52(4), 366-380, 1997.

DINIZ, Leandro; FLUENTES, Daniel; COSENZA, Ramon. **Neuropsicologia do envelhecimento**: uma abordagem multidimensional. São Paulo: Artmed, 2013.

GAZZANIGA, Michael; HEATHERTON, Todd; HALPERN, Diane. **Ciência Psicológica**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

SHAIMOWICZ, Flávio et al. **Saúde do Idoso**. Belo Horizonte - 2. ed. Belo Horizonte: NESCOM UFMG: 2013.