

Jogos e aspectos cognitivos em idosos

Yara do Rocio Bonat Trevisan

O processo de envelhecimento é marcado por mudanças biológicas, cognitivas, emocionais, sociais e econômicas. Diante da realidade do envelhecimento populacional, é necessário construir estratégias que permitam conhecer as características da população idosa e que auxiliem na prevenção ou no enfrentamento das dificuldades. O tempo livre e a realização de atividades educativas pelos idosos podem ser incluídos entre os recursos a serem utilizados



Os meios de comunicação têm, mais recentemente, se referido à importância da manutenção das atividades intelectuais dos idosos com uma forma de prevenção contra problemas decorrentes do envelhecimento que debilitam o funcionamento cerebral. Os jogos e outras atividades lúdicas podem ser de grande valia para a preservação da saúde mental dos idosos.

Presentes em todas as fases do desenvolvimento humano e pautadas pelo prazer, as atividades lúdicas estimulam habilidades e interações, desejáveis em qualquer idade. Entre essas atividades podem-se destacar os jogos, cuja importância para o desenvolvimento humano foi constatada pelas inúmeras pesquisas científicas realizadas a partir do final do século

XIX. Observa-se, porém, que são recentes os estudos que os descrevem no contexto da terceira idade. Jogos e brincadeiras inseridos em situações recreativas, educativas ou em processos de intervenção envolvendo adultos ou idosos, permitem a expressão de ideias e sentimentos, estimulam a autonomia, a autoestima, a socialização e aspectos cognitivos relacionados à linguagem, atenção, memória e raciocínio, mas são pouco descritos cientificamente.

O processo de envelhecimento é marcado por mudanças relacionadas a aspectos biológicos, cognitivos, emocionais, sociais e econômicos. Diante da realidade do envelhecimento populacional, torna-se necessário construir estratégias que permitam conhecer as características da população idosa e auxiliem na prevenção de dificuldades ou no seu enfrentamento, bem como na utilização do tempo livre e na realização de atividades educativas pelos idosos. Os jogos podem ser incluídos entre os recursos a serem utilizados, sendo o levan-

tamento e a análise dos trabalhos científicos já produzidos um significativo ponto de partida para a reflexão sobre o uso dos mesmos pelos profissionais, familiares, educadores e cuidadores de idosos.

Este texto é resultado de reflexões possibilitadas pelo curso de especialização em Gerontologia numa Perspectiva Biopsicossocial, especialmente a pesquisa que resultou no artigo de conclusão do curso, a qual tratou da relação entre jogos e aspectos cognitivos. Fundamentados nos conceitos do envelhecimento humano, os resultados de trabalhos científicos desenvolvidos com idosos brasileiros na última década, aqui apresentados, podem contribuir para o estudo e o aproveitamento dos jogos no âmbito da educação, do lazer,

da avaliação e estimulação de capacidades cognitivas, na pesquisa, prevenção e reabilitação de alterações como transtornos cognitivos leves e quadros demenciais.

Conceitos do envelhecimento humano

Ao analisar os termos empregados para classificar as pessoas após os 60 anos, Rodrigues (2006) afirma que o aumento da população dessa faixa etária e a mudança na imagem da velhice contribuíram para a utilização de palavras e expressões tais como 'idoso' ou 'terceira idade', ao invés das palavras 'velho' e 'velhice', geralmente associadas a aspectos negativos. "Doravante, a categoria idosa invade todos os domínios e o termo 'velho' passa a ser sinônimo de de-

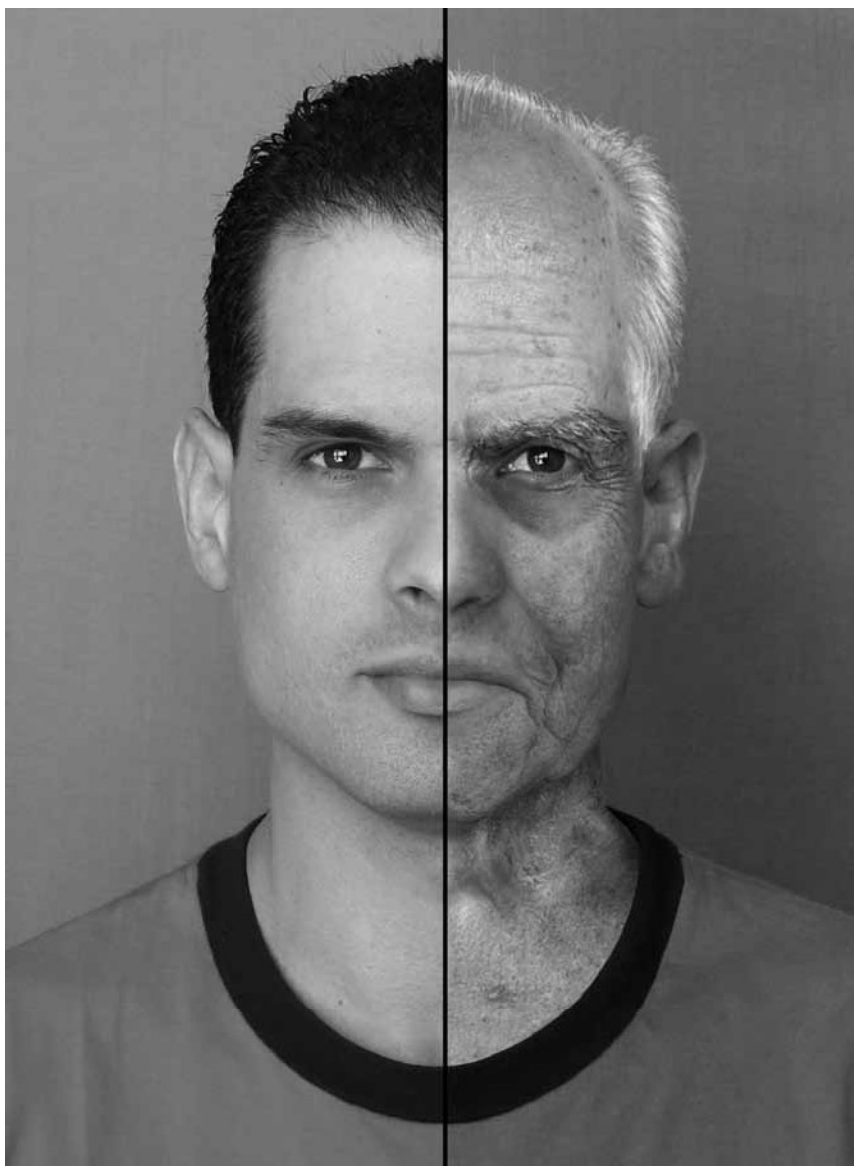
“Conceituar idoso não é uma tarefa simples. Não há uma definição única. Na abordagem da velhice e do envelhecimento, devem-se considerar os aspectos biológicos, sociais, psicológicos, econômicos e funcionais, além do cronológico

cadência, sendo banido dos textos oficiais” (Peixoto, 1988, apud Rodrigues, 2006, p. 44).

A expressão 'terceira idade' encontra respaldo na Resolução Nº 39/125 da Organização das Nações Unidas (ONU), que dividiu o ciclo da vida sob o ponto de vista econômico em três idades: crianças e adolescentes encontram-se na Idade Improdutiva; jovens e adultos na Idade Ativa e as pessoas que não mais produzem por estarem aposentadas situam-se na Idade Inativa (Rodrigues, 2006, p. 46). Essa divisão corresponde a uma visão tradicional que considera os períodos da infância, idade adulta e velhice. A extensão dos limites da vida humana já permite considerar a quarta idade, conforme critérios relacionados principalmente a mudanças evolutivas (Baltes e Smith, 2006).

Para definir a população idosa, a ONU adotou o corte etário aceito pela maioria da literatura geriátrica e gerontológica: 65 anos nos países desenvolvidos e 60 anos nos países em desenvolvimento, considerando a diferença quanto à expectativa de vida (Paschoal, 1996, p. 27). No Brasil, a lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994, ao dispor sobre a política nacional do idoso, leva em consideração a pessoa maior de sessenta anos de idade*.

Conceituar idoso, entretanto, não é uma tarefa simples, para a



qual baste o critério idade. Não há uma definição única, conforme destaca Paschoal (1996, p. 27), refletindo que, na abordagem da velhice e do envelhecimento, devem-se considerar os aspectos biológicos, sociais, psicológicos, econômicos e funcionais, além do cronológico. A influência de múltiplos fatores no envelhecimento humano também é reconhecida por Papaléo Netto e Ponte (1996, p. 6), que enfatizam a necessidade de ter uma visão global do envelhecimento, como processo, e dos idosos, enquanto indivíduos.

A população idosa é heterogênea e as diferenças são resultantes da interação de fatores como a idade cronológica e outros como “gênero, classe social, saúde, educação, fatores de personalidade, história passada e contexto sócio-histórico” (Neri, 2008, p. 114). Sob a influência de inúmeras variáveis, o processo de envelhecimento não segue um padrão e as pessoas idosas poderão apresentar diferentes características e necessidades.

Neri (1993, p. 38) analisa a possibilidade de se reduzir a variabilidade interindividual entre os idosos, desde que haja uma melhoria nas condições de vida das populações, o que pode alterar os programas biológicos responsáveis pelo envelhecimento. Entretanto, pondera, “em se tratando da realidade brasileira, com certeza essas perspectivas adquirem um tom de horizonte muito distante, a se considerar os indicadores sociodemográficos sobre o envelhecimento”.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, tendo como referência o ano 2008, a população idosa no Brasil ultrapassou 21 milhões de pessoas e deverá aumentar nas próximas décadas até praticamente se igualar ao número de crianças e jovens em 2050 (Brasil, 2009). O envelhecimento demográfico é uma realidade em nosso país e exige a concretização de ações voltadas para as necessidades da população idosa.



A perspectiva de curso de vida (life-span) considera desenvolvimento e envelhecimento como processos correlatos, que comportam perdas e ganhos. Se o ambiente cultural for propício, pode ocorrer desenvolvimento na velhice

O processo de envelhecimento: limitações e possibilidades

Velhice e envelhecimento, questões permanentemente presentes ao longo da história da humanidade, são construções socio-

culturais, como já demonstrou Ariès (1981) ao discorrer sobre as idades da vida. No curso dessas ideias, Oliveira (2000) analisa as imagens da velhice no Ocidente, constatando que o idoso é tratado de modo diferente em cada época da história, às vezes sendo valorizado e, às vezes, sendo negligenciado ou discriminado. No momento, o envelhecimento populacional tem estimulado a realização de estudos científicos voltados para esse fenômeno, verificando-se uma tendência a considerá-lo de forma multidimensional e a tratá-lo de acordo com uma abordagem multidisciplinar. A gerontologia surge no século XX como a ciência que estuda os processos do envelhecimento, considerando a diversidade de influências.

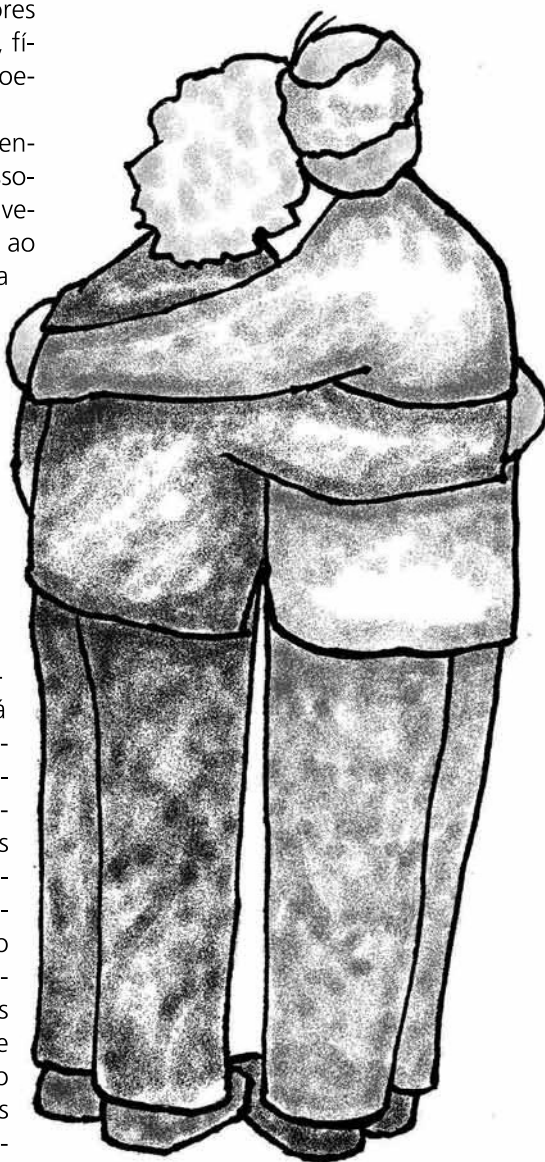
Para Vieira (1996, p. 52), o envelhecimento é um “fenômeno do processo de vida que, assim como a infância, a adolescência e a maturidade, é marcado por mudanças biopsicossociais específicas, associadas à passagem do tempo”. Segundo a Organização Mundial de Saúde, o envelhecimento se caracteriza pela diminuição da capacidade de adaptação do indivíduo aos estímulos ambientais, ligada ao desequilíbrio dos neurotransmissores no cérebro, a fatores genéticos, físicos, alimentares, sociais e psicoemocionais (idem, p. 137).

Muitos autores distinguem entre senescência e senilidade, associando o primeiro termo ao envelhecimento normal, ou seja, ao processo biológico que se inicia com o nascimento e termina com a morte. A senilidade corresponde ao envelhecimento patológico (Neri, 2008; Moragas, 2004; Papaléo Netto e Ponte, 1996).

As mudanças observadas no envelhecimento geralmente são relacionadas a limitações das funções biológicas e cognitivas, alterações nos papéis ocupacionais e sociais, perdas afetivas e na autonomia. Porém, há pesquisas que indicam a possibilidade de preservação das capacidades e de ganhos em algumas áreas na velhice. Moragas (2004) discorre sobre três concepções de velhice: a cronológica, relacionada ao afastamento do trabalho profissional; a funcional, que remete às limitações da pessoa idosa; e a velhice como etapa vital, um conceito mais moderno que reconhece as potencialidades que podem estar presentes nessa fase da vida, compensando suas limitações.

Entre os paradigmas mais influentes na gerontologia, encontra-se a perspectiva de curso de vida (life-span), proposta por Paul Baltes, a qual considera desenvolvimento e envelhecimento como processos correlatos, que comportam perdas e ganhos. Se o ambiente cultural for propício, pode ocorrer

desenvolvimento na velhice (Baltes, 1987, 1997, apud Neri, 2004, p. 73). A inteligência sofre mudanças ao longo da vida, determinadas principalmente pelas oportunidades que o meio oferece. A inteligência fluida, relacionada a determinantes biológicos, tende a declinar durante o processo de envelhecimento, enquanto que a inteligência cristalizada, dependente



da influência de fatores socioculturais, pode se manter e até se aperfeiçoar (Baltes, 1994, apud Neri, 1995, p. 33). O decréscimo da inteligência global pode ser prevenido com um meio ambiente estimulante, que apoie o idoso no sentido de manter suas aptidões intelectuais (Moragas, 2004, p. 61).

Na velhice as capacidades

cognitivas ligadas ao processamento da informação, à memória e à aprendizagem declinam por causa das alterações sensoriais e neurológicas que acompanham o envelhecimento. Contudo, as capacidades cuja manutenção e cujo aperfeiçoamento dependem de influências culturais podem conservar-se e especializar-se, manifestando-se nos domínios profissional, do lazer, das artes ou do manejo das questões existenciais – sabedoria (Neri, 2008, p. 68-69).

Condições ótimas de saúde e ambiente possibilitam ao idoso a manutenção do funcionamento cognitivo comparável ao de quando era mais jovem, conservando a capacidade de aprender e de realizar adaptações (Neri, 1993, p. 39-40). Moragas (2004, p. 66) afirma que, embora o rendimento diminua com a idade, a aprendizagem continua ocorrendo. O rendimento relaciona-se a uma medida da velocidade e o idoso necessita de um tempo maior para aprender, além de ter estímulos motivadores. Um nível educacional mais elevado e o exercício das suas aptidões são fatores que tendem a favorecer o êxito nas aprendizagens dos idosos e a manutenção da capacidade para formação de conceitos. O autor conclui que “os que mais aprendem durante a vida adulta – seja em dotes físicos, intelectuais ou de classe social – estão melhor equipados para viver a etapa da velhice” (idem, p. 67).

Na perspectiva do curso de vida, surgiu o conceito de velhice

O funcionamento cognitivo está relacionado à manutenção da independência e da autonomia, interferindo na qualidade de vida

Pessoas que apresentam prejuízo cognitivo leve, cujo risco de evoluir para a demência é maior, podem se beneficiar de intervenções de caráter preventivo

bem sucedida, na qual são mantidos os níveis habituais de adaptação do indivíduo e há um equilíbrio entre as suas limitações e potencialidades (Neri, 1995, p. 34). Para um envelhecimento bem sucedido, é necessário que "haja a substituição simbólica das inexoráveis perdas por ganhos em outras dimensões; é preciso o atendimento às necessidades sociais, com boas condições de vida e oportunidades socioculturais, e a renovação dos projetos de vida" (Caldas, 2006, p. 20).

O termo 'qualidade de vida', amplamente utilizado em contextos diversos, envolve principalmente uma percepção subjetiva, além de aspectos materiais, sendo definido por Minayo et al. (2000, apud Assis, 2006, p. 109) como uma "síntese cultural de todos os elementos que uma sociedade considera seu padrão de conforto e

bem-estar". Entre os principais indicadores de qualidade de vida na velhice estão "a própria longevidade, a saúde biológica, a saúde mental, a satisfação com a vida, um bom desempenho cognitivo, a competência social, a produtividade e a atividade" (Caldas, 2006, p.20). Fatores biológicos têm seu peso nos processos de envelhecimento e desenvolvimento humano, porém é na interação com o meio que são construídas as condições em que a pessoa chega à terceira idade.

A programação genética pode limitar a duração máxima da vida, mas fatores ambientais e de estilo de vida podem afetar o quanto uma pessoa se aproxima do máximo, e em que condições. Cada fase da vida é influenciada pela que a antecedeu e irá afetar a que virá a ocorrer (Argimon, 2006, p. 243).

Hoje pode-se considerar que na velhice inicial (terceira idade) existe a perspectiva de ter boa qualidade de vida, embora na velhice avançada (quarta idade) esse potencial se torne negativo e as perdas tornem-se consideráveis (Baltes e Smith, 2006).

Conforme Paschoal (1996, p. 26), o envelhecimento populacional é um triunfo e também um

grande desafio: como proporcionar um envelhecimento bem sucedido para a maioria das pessoas? Conhecer aspectos ligados à cognição é um dos caminhos para responder a essa questão.

Envelhecimento e possibilidades de intervenção cognitiva

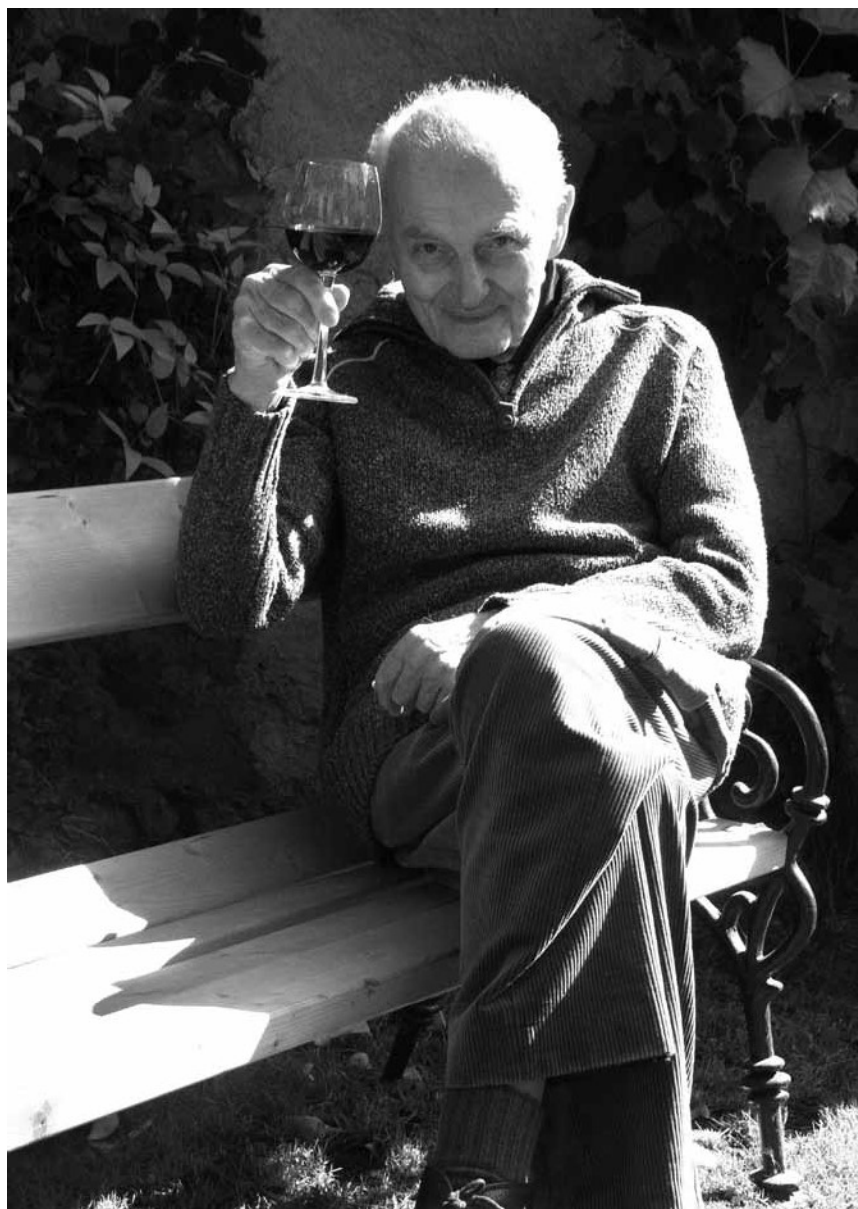
Cognição "é a habilidade de sentir, pensar, perceber, lembrar, raciocinar, formar estruturas complexas a respeito do meio ambiente e a capacidade de produzir respostas aos estímulos externos". Envolve funções psíquicas como a motivação, a atenção, a percepção, a memória, a aprendizagem e o pensamento (Vieira, 1996, p.31 e 39).

A memória é uma das funções cognitivas mais estudadas, tendo em vista a sua importância para a vida diária, os relacionamentos sociais e o senso de identidade da pessoa

O funcionamento cognitivo está relacionado à manutenção da independência e da autonomia da pessoa idosa, interferindo na sua qualidade de vida. No envelhecimento normal, modificações biofisiológicas alteram o desempenho cognitivo, mas não trazem, necessariamente, prejuízo à execução das atividades cotidianas. Pesquisas indicam que idosos normais podem apresentar resultados semelhantes ou um pouco abaixo daqueles evidenciados por adultos jovens quando avaliados em aspectos cognitivos. Embora diminua com o passar dos anos, a capacidade de reserva, ou plasticidade cognitiva, pode ser acionada para manter ou melhorar o desempenho (Guerreiro, 2006, p. 122 e 123).

Yassuda (2008, p. 124) comenta que pesquisas realizadas na últi-





ma década em vários países têm demonstrado a importância do engajamento mental como fator de proteção do declínio cognitivo no idoso, não apenas em atividades que exigem funcionamento cerebral, mas também o engajamento social e a manutenção de uma rotina de lazer. Segundo Argimon et al. (2004), jogos, leitura, atividades manuais, físicas, sociais e religiosas são atividades de lazer que podem estar relacionadas às diferenças nas habilidades cognitivas de idosos, favorecendo uma melhor qualidade de vida.

Doenças sistêmicas, neurológicas e psiquiátricas, alterações nutricionais e efeitos do uso de medicamentos encontram-se entre os inúmeros fatores que podem influen-

ciar o declínio cognitivo nos idosos. Alterações cognitivas comuns na senescência devem ser diferenciadas de quadros patológicos neurodegenerativos como as síndromes demenciais, caracterizadas pelo acentuado declínio das funções

**Além de atividades
educativas, é
importante oferecer
alternativas de
intervenção direta,
com estratégias de
memorização e treino
cognitivo**

cognitivas, principalmente da memória. A doença de Alzheimer é a mais frequente entre as demências. Uma avaliação diagnóstica do estado cognitivo deve, preferencialmente, ser parte de um processo de avaliação global da pessoa idosa, envolvendo profissionais de diferentes áreas. Além do levantamento da história clínica, são realizados exames complementares, entrevistas com familiares e a aplicação de testes neuropsicológicos para avaliar habilidades como atenção, memória, percepção, linguagem, orientação temporal e espacial, capacidade de julgamento e raciocínio (Câmara, 1994; Magaldi, 2005).

Os critérios diagnósticos dos quadros demenciais são encontrados no Manual Diagnóstico e Estatístico da Associação Americana de Psiquiatria, 4ª edição (DSM-IV) e na Classificação Internacional das Doenças da Organização Mundial de Saúde (C.I.D.10).

Yassuda (2008, p. 123-4) cita os estudos de Luiz Ramos, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) que apontam a dependência e o declínio cognitivo como alguns dos fatores preditivos de mortalidade, mas são condições mutáveis e passíveis de intervenção. Pessoas que apresentam prejuízo cognitivo leve, cujo risco de evoluir para a demência é maior, podem se beneficiar de intervenções de caráter preventivo. Além de atividades educativas que levem aos idosos e à população em geral informações sobre o declínio cognitivo e as demências, formas de prevenção, tratamento e cuidado, também é importante oferecer alternativas de intervenção direta como, por exemplo, pela aprendizagem de estratégias de memorização e treino cognitivo, para prevenir ou minimizar dificuldades. Nos encontros realizados na Oficina da Memória, Tania Guerreiro propõe um trabalho de otimização cognitiva, direcionada a indivíduos que não apresentam déficits cognitivos significativos, a fim de melhorar o uso de suas ca-

pacidades (Guerreiro e Caldas, 2001, p. 98-101).

A memória é uma das funções cognitivas mais estudadas, tendo em vista a sua importância para a vida diária, para os relacionamentos sociais e o senso de identidade da pessoa. Alterações muito significativas na memória aparecem nas demências, exigindo ações terapêuticas que contribuam para a lentificação das perdas que se tornam inevitáveis, a preservação de habilidades, o uso de estratégias paliativas ou a adaptação ao ambiente (Rinaldi e Parente, 2007, p. 258).

As mesmas autoras definem intervenção como “qualquer abordagem utilizada em benefício de pacientes e da comunidade que os cerca, englobando prevenção, tratamento e uma possível recuperação” (idem, p. 259). Quando se trata da recuperação de funções para alcançar o melhor nível de adaptação possível, pode-se utilizar o termo reabilitação cognitiva. A reabilitação cognitiva é um tratamento não medicamentoso que

No envelhecimento, modificações biofisiológicas alteram o desempenho cognitivo, mas não trazem, necessariamente, prejuízo à execução das atividades cotidianas

engloba diversos procedimentos conforme a natureza das dificuldades cognitivas. Procura-se trabalhar com as funções que ainda estão preservadas e pode envolver, além do paciente, seus familiares e cuidadores, em atendimento individual e/ou grupal (Câmara, 1994).

A utilização de recursos lúdicos nos processos de intervenção junto aos idosos é citada por diversos autores e pode-se destacar dois trabalhos desenvolvidos no Brasil. No programa de intervenção neuropsicológica desenvolvido no

Centro de Medicina do Idoso do Hospital Universitário de Brasília, são realizadas aulas psicoeducativas e atividades de estimulação cognitiva da memória, com a utilização de técnicas diversas. Jogos como liga-pontos, quebra-cabeças e bingo estão presentes em todas as sessões de estimulação cognitiva (Silva, 2008).

O Programa Interdisciplinar de Geriatria e Gerontologia do Hospital Universitário Antonio Pedro da Universidade Federal Fluminense desenvolve um método denominado reabilitação cognitiva de abrangência biopsicossocial. São utilizadas diversas dinâmicas e as atividades cognitivas realizadas possuem características lúdicas (Câmara et al., 2009).

Os jogos e sua relação com aspectos cognitivos

O termo ‘lúdico’ deriva do latim e significa ‘ilusão’ (Carvalho et al., 2009), estando geralmente associado a jogos, brincadeiras e brinquedos. O lúdico pode ser compreendido como:



[...] uma linguagem humana, referenciada na brincadeira, que pode se manifestar de diversas formas: verbal, impressa, gestual, visual, artística etc., e ocorrer em todos os momentos da vida – no trabalho, no lazer, na escola, na família, na política, na ciência, dentre outros (Gomes, 2008, p. 132).

De acordo com essa concepção, o lúdico abrange diferentes modos, tempos e espaços, indo além da associação que comumente se faz com o período da infância e com atividades que podem ser realizadas apenas nos momentos e locais adequados ao lazer e à recreação. Jogar e brincar são atividades lúdicas presentes ao longo da história humana, inventados e reinventados continuamente (Ariès, 1981; Gomes, 2008).

As palavras 'jogo' e 'brincadeira' são utilizadas nos mais diferentes contextos, muitas vezes de maneira equivalente. Porém, uma forma de caracterizar cada situação é considerar que num jogo se obedece a determinadas regras, enquanto que uma brincadeira é mais livre e se desenvolve conforme a vontade de quem brinca (Carvalho et al., 2009).

Os jogos podem ser classificados de acordo com critérios diversos, tais como seus objetivos, o espaço onde são realizados, as regras que comportam, as habilidades exigidas, o material que utilizam em seu desenvolvimento e o número de participantes. O presente artigo trata especificamente dos jogos que envolvem funções cognitivas como atenção, percepção, memória, linguagem, raciocínio, habilidades visomotoras e espaciais, entre outras. Podem ser realizados em um ambiente restrito, individualmente ou em grupo, utilizando materiais diversificados ou apenas recursos corporais, verbais e não verbais, com a participação ativa da pessoa e a obediência a regras previamente estabelecidas. Entre esses jogos, encontram-se, por exemplo, dominó, bingo e palavras-cruzadas, comumente praticados pelos idosos.

Pesquisando a relação entre jo-



gos e aspectos cognitivos, realizamos um levantamento da produção científica brasileira no período de 2000 a 2009, utilizando as palavras-chave 'idoso(s)' associadas consecutivamente a 'lúdico', 'jogo(s)' e 'atividade(s) cognitiva(s)'. A investigação foi feita nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e na Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), resultando em 287 trabalhos, dos quais quinze se adequaram aos critérios e foram selecionados para o estudo (Trevisan, 2010). Observou-se que a maioria dos trabalhos é constituída por pesquisas acadêmicas, desenvolvidas no período de 2006 a

2009, nas quais os jogos foram utilizados diretamente pelos autores.

Os trabalhos selecionados destacam a importância da participação dos idosos em atividades lúdicas como os jogos para a manutenção das capacidades mentais, relacionando-os às diversas possibilidades de intervenção (prevenção, estimulação e reabilitação cognitiva) e às situações de avaliação, pesquisa, lazer e inclusão digital. O número escasso de artigos encontrados comprova a necessidade de mais estudos envolvendo essa relação, considerando os benefícios já detectados e as demandas que surgem com o envelhecimento populacional.

Quatro dos artigos seleciona-

dos trazem sugestões de atividades para serem realizadas com idosos e podem ser destacados. Fernandes (2006) utilizou estratégias lúdicas grupais em uma Faculdade Aberta para a Terceira Idade, de acordo com o modelo piagetiano, observando que houve manutenção dos processos cognitivos e queda na depressão. Matos (2006) realizou oficinas lúdicas com idosos e encontrou múltiplos benefícios, principalmente na estimulação da memória. A autora ressalta que muitas atividades precisam ser adaptadas às características dessa população.

Seabra (2009) desenvolveu um grupo de estimulação cognitiva com idosos que apresentavam alterações leves de memória, utilizando jogos, leitura, escrita e outros exercícios, e o uso de estratégias compensatórias. Ao comparar com o grupo de controle, verificou uma significativa melhora na memória dos participantes do grupo experimental. Tavares (2007) desenvolveu um programa de estimulação cognitiva em idosos de uma Instituição de Longa Permanência (ILP) e um programa de atividades físicas junto a idosos de outra ILP. Os efeitos foram positivos e, apesar das diferenças, as duas propostas auxiliaram a melhorar a capacidade cognitiva geral e a diminuir os sintomas depressivos dos idosos. As conclusões de Seabra e Tavares sustentam-se em instrumentos formais de avaliação, aplicados antes e depois das intervenções.

Desempenho cognitivo está re-

lacionado à qualidade de vida e as conclusões dos autores analisados reforçam a importância de continuar exercitando as capacidades mentais durante o processo de envelhecimento. Verifica-se que os jogos, integrados a nossa cultura, são recursos que podem ser utilizados com essa finalidade. Cabe ao meio oportunizar situações em que o idoso possa realizar atividades lúdicas e se beneficiar dessa estimulação cognitiva, social e emocional, vivenciando um envelhecimento saudável.

Considerações finais

O presente texto procurou apresentar alguns conceitos referentes ao envelhecimento humano e analisar, embora sem maiores aprofundamentos, a contribuição dos jogos para a estimulação de aspectos relacionados à cognição, trazendo o resultado de pesquisas desenvolvidas no Brasil sobre o assunto. Verifica-se que, dada a importância do tema, ainda é pequeno número de trabalhos nesta área.

Mesmo ao ser realizado de for-

ma espontânea nos momentos de lazer e recreação, por exemplo, o jogo estimula o desenvolvimento de processos cognitivos. Cabe, entre outras questões, aprofundar o estudo de intervenções em que haja mediação intencional, que podem trazer sugestões significativas para a educação, a estimulação e a reabilitação de aspectos cognitivos. Investir na concretização de atividades voltadas para a otimização de funções cognitivas da população que envelhece é desejável e deve merecer uma atenção tão grande quanto a que é dada à prática de atividades físicas.

O profissional da educação que trabalha com idosos pode utilizar esses conhecimentos e incluir em sua prática o jogo como recurso pedagógico, auxiliando o processo de aprendizagem e trabalhando as funções cognitivas dos alunos.

Conhecer e divulgar os benefícios de continuar exercitando as capacidades intelectuais é relevante para todo profissional da educação. Para professores e pedagogos aposentados, reforça-se o lema: inativos, nunca.

Yara do Rocio Bonat Trevisan

Psicóloga, especialista em Psicopedagogia e em Educação para o Deficiente Mental, Pós-Graduada em Gerontologia numa Perspectiva Biopsicossocial pelo Instituto Brasileiro de Pós-Graduação e Extensão - IBPEX. Professora aposentada da Rede Municipal de Ensino de Curitiba.



Nota e referências



* <http://www6.senado.gov.br/sicon/ListaReferencias.action?codigoBase=2&codigoDocumento=138955>

- ARGIMON, Irani I. de Lima; STEIN, Lilian Milnitsky; XAVIER, Flavio Merino de Freitas; TRENTINI, Clarissa Marcelli. O impacto de atividades de lazer no desenvolvimento cognitivo de idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano – RBCEH*. Passo Fundo (RS): jan-jun 2004, p. 38-47. Disponível em www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/viewFile/43/43. Acesso em 06nov2009.
- ARGIMON, Irani I. de Lima. Aspectos cognitivos em idosos. In: *Avaliação psicológica*. Porto Alegre: 2006, 5(2), p. 243-245. Disponível em http://pepsic.bvs-psic.org.br/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=1677-047120060002&lng=pt&nrm=. Acesso em 28nov2009.
- ARIËS, Philippe. *História social da criança e da família*. 2 ed. RJ: Guanabara Koogan, 1981.
- ASSIS, Mônica de. Promoção da saúde e envelhecimento: bases conceituais no debate contemporâneo. In: VERAS, Renato; LOURENÇO, Roberto. *Formação humana em geriatria e gerontologia*. RJ: UnATI/UERJ, 2006.
- BALTES, Paul; SMITH, Jacqui. Novas fronteiras para o futuro do envelhecimento: da velhice bem sucedida do idoso jovem aos dilemas da Quarta Idade. *A terceira idade*. SP, v. 17, n. 36, p. 7-31, jun. 2006.
- BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. *Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais. Síntese de Indicadores Sociais - Uma Análise das Condições de Vida da População Brasileira. Estudos e Pesquisas, Informação Demográfica e Socioeconômica número 26*. RJ: Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, 2009. Disponível em http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoodevida/indicadoresminimos/sinteseindicadores2009/indic_sociais2009.pdf. Acesso em: 07jun2010.
- CALDAS, Célia Pereira. Introdução à Gerontologia. In: VERAS, Renato; LOURENÇO, Roberto (editores). *Formação humana em Geriatria e Gerontologia*. RJ: UERJ, UnATI, 2006, p. 18-21.
- CÂMARA, Vilma Duarte. Distúrbios das funções cognitivas: avaliação diagnóstica e técnicas de reabilitação. In: *SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA-RJ. Caminhos do envelhecer*. RJ: Revinter, 1994, p. 87-94.
- CÂMARA, Vilma Duarte; GOMES, Simone dos S.; RAMOS, Flavia; MOURA, Sandra; DUARTE, Rosângela; COSTA, Sheila Alves; RAMOS, Paula Angelo Ferreira; LIMA, Jamaci Machado; CÂMARA, Izabel C. Gomes; SILVA, Lício E. ; SILVA, Ana-

- bete Braga da; RIBEIRO, Martha Camargo; FONSECA, Andréa Alfradique. Reabilitação cognitiva das demências. *Revista Brasileira de Neurologia*, vol. 45, nº 1, p. 25-33, jan-fev-mar 2009. Disponível em <http://lildbi.bireme.br/lildbi/docsonline/lilacs/20090400/510880-LILACS-UPLO-AD.pdf>. Acesso em 16nov2009.
- CARVALHO, Alysson; SALLES, Fátima; GUIMARÃES, Marília; DEBORTOLI, José Alfredo, organizadores. *Brincar(es)*. 1 ed. atualizada. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2009.
- FERNANDES, Carim Fernanda. O lúdico na faculdade da terceira idade: uma abordagem neuropsicológica. São Bernardo do Campo, 2006. 117 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde). Universidade Metodista de São Paulo. Disponível em: <http://capesdw.capes.gov.br/capesdw/resumo.html?idtese=20061333017018002P6>. Acesso em: 12 ab 2010.
- GOMES, Christianne Luce. *Lazer, trabalho e educação: relações históricas, questões contemporâneas*. 2 ed. rev. e ampl. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2008.
- GUERREIRO, Tânia. *Memória e otimização cognitiva*. In: VERAS, Renato; LOURENÇO, Roberto (editores). *Formação humana em Geriatria e Gerontologia*. RJ: UERJ, UnATI, 2006, p. 121-124.
- GUERREIRO, Tânia; CALDAS, Célia Pereira. *Memória e demência: (re)conhecimento e cuidado*. Rio de Janeiro: UERJ, UnATI, 2001.
- MAGALDI, Regina Miksian. *Cognição*. In: JACOB Filho, Wilson. *Avaliação global do idoso*. São Paulo: Atheneu, 2005, p. 87-97.
- MATOS, Neuza Moreira de. *O significado do lúdico para os idosos*. Brasília, 2006. 168 p. Dissertação (Mestrado em Gerontologia). Universidade Católica de Brasília. Disponível em <http://capesdw.capes.gov.br/capesdw/resumo.html?idtese=2006353003012009P0>. Acesso em 12abr2010.
- MORAGAS, Ricardo Moragas. *Gerontologia social: envelhecimento e qualidade de vida*. 2 ed. São Paulo: Paulinas, 2004.
- NERI, Anita. *Qualidade de vida e idade madura*. Campinas (SP): Papirus, 1993.
- _____. *Psicologia do envelhecimento: Temas selecionados na perspectiva o curso de vida*. Campinas (SP): Papirus, 1995.
- _____. *Palavras-chave em gerontologia*. Campinas (SP): Alínea, 2008.
- _____. *Contribuições da psicologia ao estudo e à intervenção no campo da velhice*. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano – RBCEH*. Passo Fundo (RS), p. 69-80, jan-jun 2004. Disponível em www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/viewFile/46/55. Acesso em 18nov2009.
- OLIVEIRA, Paulo Eduardo de. *O ocidente e a terceira idade: uma visão histórica*. In: BAKKER FILHO, João P. *É permitido colher flores – reflexões sobre o envelhecer*. Curitiba: Champagnat, 2000.

- PAPALÉO NETTO Matheus; PONTE, José Ribeiro. Envelhecimento: desafio na transição do século. In: PAPALÉO NETTO, Matheus. *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu, 1996, p. 3-12.
- PASCHOAL, Sérgio Márcio Pacheco. *Epidemiologia do envelhecimento*. In: PAPALÉO NETTO, Matheus. *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu, 1996, p. 26-23.
- RINALDI, Juciclara; PARENTE, Maria Alice de Mattos Pimenta. *Tratamento cognitivo para os problemas de memória*. In: OLIVEIRA, Alcyr Alves (organizador). *Memória: cognição e comportamento*. 1ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007, p. 257-278.
- RODRIGUES, Nara Costa; TERRA, Newton Luiz. *Gerontologia social para leigos*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2006.
- SEABRA, Renata da Costa. *Velhice e memória*. São Paulo, 2009. 157 p. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Social). Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Disponível em: <http://capesdw.capes.gov.br/capesdw/resumo.html?idtese=2009933005010028P4>. Acesso em: 12 ab 2010.
- SILVA, Sérgio Leme da. *Um serviço de neuropsicologia ofertado ao idoso atrelado à pesquisa e ações clínicas*. In: CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. *Envelhecimento e subjetividade: desafios para uma cultura de compromisso social*. Brasília (DF): Conselho Federal de Psicologia, 2008, p. 185-196. Disponível em www.pol.org.br. Acesso em 03set2009.
- TAVARES, Lorine. *Estimulação em idosos institucionalizados: efeitos da prática de atividades cognitivas e atividades físicas*. Florianópolis, 2007. 213 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em <http://www.cfh.ufsc.br/~ppgp/Lorine%20Tavares.pdf>. Acesso em 26nov2009.
- TREVISAN, Yara do Rocio Bonat. *Contribuições dos jogos para a estimulação de aspectos cognitivos em idosos*. Curitiba, 2010. 25 p. Artigo (Especialização em Gerontologia numa Perspectiva Biopsicossocial). Instituto Brasileiro de Pós-Graduação e Extensão – IBPEX. Artigo não publicado.
- VIEIRA, Eliane Brandão. *Manual de Gerontologia: um guia teórico-prático para profissionais, cuidadores e familiares*. Rio de Janeiro: Revinter, 1996.
- YASSUDA, Mônica Ss. *A atuação do psicólogo na detecção precoce das alterações cognitivas e na prevenção e reabilitação das demências*. In: CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. *Envelhecimento e Subjetividade: desafios para uma cultura de compromisso social*. Brasília (DF): Conselho Federal de Psicologia, 2008, p. 119-129. Disponível em www.pol.org.br. Acesso em 03set2009.