

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR DOM BOSCO
CURSO PSICOLOGIA

MARIA LUIZA FERREIRA DE MENEZES GOMES

**A UTILIZAÇÃO DE JOGOS EDUCATIVOS NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO
EM IDOSOS**

São Luís

2021

MARIA LUIZA FERREIRA DE MENEZES GOMES

**A UTILIZAÇÃO DE JOGOS EDUCATIVOS NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO
EM IDOSOS**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Antonio Cardoso Filho.

São Luís

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Centro Universitário – UNDB / Biblioteca

Gomes, Maria Luiza Ferreira de Menezes

A utilização de jogos educativos no desenvolvimento cognitivo em idosos. / Maria Luiza Ferreira de Menezes Gomes. __ São Luís, 2021. 40 f.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Antônio Cardoso Filho.

Monografia (Graduação em Psicologia) - Curso de Psicologia – Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco – UNDB, 2021.

1. Envelhecimento. 2. Jogos Educativos. 3. Estimulação Cognitiva. 4. Idosos. I. Título.

CDU 159.943-053.9

MARIA LUIZA FERREIRA DE MENEZES GOMES

**A UTILIZAÇÃO DE JOGOS EDUCATIVOS NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO
EM IDOSOS**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Carlos Antonio Cardoso Filho (Orientador)

Mestre em Psicologia (UFSC) e Doutor em Psicologia Social e Institucional (UFRGS)
Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Prof. Dr. Jomar Diogo Costa Nunes

Doutor em Ciências da Saúde (UNDB)
Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Prof. Me. Marcela Lobão de Oliveira

Mestra em Psicologia (UFMA)
Universidade CEUMA (UNICEUMA)

À minha querida avó Rosalina
Borges Ferreira (*in memoriam*).

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à Deus, que me possibilitou um local arejado e confortável para escrever e desenvolver este trabalho e esteve comigo em todos os momentos impedindo que eu desistisse, pois em alguns momentos vieram vontades de deixar de fazer mas Ele sempre me iluminou.

Agradeço imensamente à minha avó Rosalina, na qual todo este trabalho teve como origem por sua conta e toda a nossa vivência por um certo tempo, realizando atividades que a ajudaram no seu processo de cognição e uma atribuição de sentido em sua vida.

À minha mãe Tereza que me apoiou em todo esse processo de forma incansável, questionando como estava indo todos os dias e até mesmo buscando conteúdo como ideias para a realização do meu trabalho.

À minha tia Maria Olívia que sempre perguntava como estava o andamento do trabalho, se preocupando comigo, sendo minha fiel ouvinte nesse momento tão difícil e em diversos outros.

À minha irmã Cecília, que sempre me apoiou em tudo e esteve presente em todas as etapas da minha vida, mesmo diante de todas as suas obrigações, prestando um bom papel de irmã/família.

Ao meu pai Luiz Roberto, que me emprestou o seu computador para eu escrever e sem ele, este trabalho não aconteceria.

Ao meu namorado Carlos, que sempre me ouviu desabafando sobre esse TCC e me motivou a continuar cada vez mais.

Ao meu orientador Dr. Carlos Antonio que se disponibilizou para contribuir com meu conhecimento nessa trajetória, compartilhou materiais para aprimorar minhas referências no trabalho e tirou um bom tempo dentre todas as suas ocupações diárias para me orientar e ouvir.

Aos meus amigos que compreenderam todas as vezes que eu não pude estar presente em algum encontro pois estava ocupada demais tentando estimular minha criatividade e aumentar cada vez mais uma página deste TCC.

À Nilda, que sempre constantemente me perguntava se eu estava estudando e se importava com o que eu fazia horas e horas no computador, prezando o meu bem-estar.

Aos meus colegas de turma que passamos por essa etapa juntos e muitas outras, mas principalmente as minhas amigas Luisa, Maria Eduarda, Sued, Samylle e Lucas que constantemente trocávamos ideias durante todo esse processo, sobre como estava o andamento, quantas páginas já tinham, compartilhando conhecimentos, se apoiando e pelo simples fato de estar ali uns pelos outros.

E por fim, às minhas amigas de escola, Mariana e Vivian, que estão comigo mesmo de longe ou sem se olhar muito, mas sempre presentes em minha vida de alguma forma.

“Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina!”
(Cora Coralina).

RESUMO

O presente trabalho propõe abordar conhecimento acerca do processo em relação ao envelhecimento, o conhecimento sobre jogos educativos e de que forma esses jogos influenciam na estimulação cognitiva da pessoa idosa e por fim, a apresentação de uma intervenção prática nessa área para exemplificar essa atuação. Apresenta como objetivo geral a identificação dos jogos educativos na influência direta no desenvolvimento cognitivo dos idosos. A metodologia adotada é por meio de pesquisa bibliográfica. Diante disso, é notório que os benefícios são diversos, como o desenvolvimento da cognição e também da área motora e sensorial. Os resultados desta pesquisa mostram que quanto mais o indivíduo se torna ativo mentalmente desde cedo, maior é a chance de suas funções cognitivas, motoras e sensoriais serem preservadas e estimuladas, mostrando assim, como consequência, a obtenção de um desenvolvimento na qualidade de vida dessas pessoas, com uma rotina mais prazerosa e uma atribuição de sentido à vida de cada um.

Palavras-chave: Envelhecimento. Jogos Educativos. Estimulação Cognitiva. Idosos.

ABSTRACT

This present work proposes approaching knowledge concerning the process in relation to aging, the knowledge concerning cognitive stimulation of an elderly person and ultimately, presenting a practical intervention in this field to set an example of implementation. It presents as its general goal identifying educational games with direct influence in elderly cognitive development. The methodology adopted is based on bibliographic research. Accordingly, it is noteworthy there are various benefits, like cognitive development and also in motor and sensory areas. The results of this research show that the more an individual becomes mentally active in early stages of life, higher is the chance its cognitive, motor and sensory functions will be preserved, showing then, as a consequence, a better development in quality of life for these people, with more enjoyable routine and increase in meaning of life in each one's life.

Keywords: Aging. Educative Games. Cognitive Stimulation. Elderly.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ECL	Estimulação Cognitiva e Motora
CCL	Comprometimento Cognitivo Leve
DA	Doença de Alzheimer
SNC	Sistema Nervoso Central

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DO IDOSO	14
2.1 Idade psicológica, biológica e social.....	Erro! Indicador não definido.14
2.2 A velhice.....	Erro! Indicador não definido.15
2.3 Início do Declínio Cognitivo	Erro! Indicador não definido.17
2.4 Comprometimentos e Doenças que acarretam na vida do idoso	19
2.4.1 Comprometimento Cognitivo Leve	Erro! Indicador não definido.19
2.4.2 Demência	Erro! Indicador não definido.20
2.4.3 Doença de Alzheimer	22
3. O CONHECIMENTO ACERCA DE JOGOS E SUAS DEFINIÇÕES	24
3.1 O jogo, sua definição e importância	Erro! Indicador não definido.24
3.2 Tipos de jogos	Erro! Indicador não definido.26
3.3 Regras, competição e suas influências sobre o ser	Erro! Indicador não
definido.27	
4 OS BENEFÍCIOS DOS JOGOS NA VIDA DO IDOSO	Erro! Indicador não
definido.29	
4.1 A Estimulação Cognitiva e a Psicomotricidade	Erro! Indicador não
definido.29	
4.2 O jogo nos processos cognitivos	Erro! Indicador não definido.30
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	Erro! Indicador não definido.35
REFERÊNCIAS.....	Erro! Indicador não definido.37

1 INTRODUÇÃO

Na visão de Rodrigues (2014), o envelhecimento da população é uma realidade demográfica que tem um grande aumento, principalmente nos países industrializados. Com o passar do tempo, de forma gradual, há o enfraquecimento muscular e o prejuízo de funções tanto físicas quanto cognitivas. No entanto, os indivíduos que exercitam o intelectual e praticam atividades físicas de forma regular, suas funções psíquicas e biológicas acabam resistindo por mais tempo. Se a pessoa for ativa ao longo de sua vida, maior é a probabilidade de que se mantenha ativa também em uma idade mais avançada, tendo seu processo de envelhecimento mais saudável, havendo assim, a preservação por mais tempo de suas funções cognitivas.

Na visão da autora, de acordo com Soccodato (2015), a Psicomotricidade no processo de envelhecimento pode ser vista como um caminho de início de possibilidades para se encontrar outros meios de fazer, pensar, outros sonhos, desenvolvendo por meio de uma forma feliz, a passar por esse processo com prazer. Diante do exposto, surge o seguinte problema de pesquisa: de que forma os jogos educativos influenciam no desenvolvimento cognitivo em idosos?

A principal hipótese é que as atividades psicomotoras possuem como objetivo maior a conservação das capacidades funcionais, aperfeiçoando e melhorando o conhecimento de si mesmo e das ações serem eficazes, principalmente no que diz respeito as atividades que são exercidas no dia a dia. Além disso, a Estimulação Cognitiva e Motora (ECM) desenvolve funções cognitivas que são associadas à motoras, com o intuito de aprimorar as habilidades de atenção, concentração, percepção, equilíbrio, dentre outras. (SOCCODATO, 2015)

No que diz respeito a justificativa, a motivação pessoal se dá por todo o acompanhamento que foi realizado com minha avó, na qual aconteceu baseado nesse trabalho, utilizando atividades lúdicas para o desenvolvimento da cognição, havendo melhoria da escrita, desenvolvimento da psicomotricidade, dentre outros.

Este determinado trabalho tem como relevância social disseminar informação acerca da importância de novos métodos para influenciar no desenvolvimento físico, motor e o bem-estar do idoso, transformando assim, um trabalho relevante socialmente. A relevância profissional se dá no quesito de contribuir para um grupo de pessoas que tenham interesse em obter mais conhecimento sobre

o tema, tanto para nível teórico, quanto para quem deseja atuar nessa área. Levanta-se outro questionamento que seria responder qual a contribuição do seguinte estudo para o campo de pesquisa. Tem-se como argumento o fato de que seria benéfico para aumentar os estudos sobre essa temática no campo de pesquisa.

Diante disso, o objetivo geral deste trabalho seria de analisar de que forma os jogos educativos podem estimular o desenvolvimento cognitivo em idosos. Os objetivos específicos seriam:

- Compreender o processo de envelhecimento do idoso;
- Conceituar jogos e suas possibilidades de aplicação;
- Identificar quais os benefícios que os jogos trazem na vida do idoso.

A metodologia adotada será por meio de pesquisa bibliográfica, de caráter descritivo, uma vez que busca compreender alguns desdobramentos possíveis da relação entre jogos educativos e envelhecimento. Todo o material coletado será realizado uma análise qualitativa, em que se buscará produzir uma síntese a partir do conteúdo analisado e obtido.

Os critérios utilizados para selecionar os artigos consultados foram a bagagem teórica e prática que esses materiais trouxeram, devido a qualidade de informações e exemplos práticos para o melhor entendimento na área sendo posta de forma explicativa, com isso, gerando uma melhor compreensão acerca da temática proposta.

Houve uma limitação na pesquisa realizada devido a pandemia do Covid-19, o que dificultou de ser um trabalho baseado em pesquisa de campo, já que seria perigoso trabalhar com idosos e haver uma exposição dos mesmos em relação ao vírus. Portanto, optou-se por uma pesquisa de revisão de literatura através das informações coletadas.

O seu objetivo é de entender a estimulação cognitiva sendo desenvolvida por jogos educativos, como jogos da memória, sudoku, dentre outros. Essa pesquisa buscará informações através de artigos científicos e livros. No Capítulo 1 será abordado o tópico de processo de envelhecimento do idoso e seus respectivos subtópicos. No 2 abordará informações acerca de jogos e suas definições e por fim, os benefícios que esses jogos trazem na vida do idoso e seus processos cognitivos sendo desenvolvidos.

2 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DO IDOSO

Neste capítulo serão abordadas questões sobre o processo de envelhecimento do idoso, na qual será comentado acerca de cada tipo de idade além da cronológica (que seria a biológica, psicológica e social), a velhice, sobre o início do declínio cognitivo em relação a essa pessoa idosa, o comprometimento cognitivo leve, a demência e a Doença de Alzheimer juntamente de seus aspectos.

2.1 Idade biológica, psicológica e social

Santos (2016) reflete que a cada dia que passa, a população mundial vem adquirindo maior longevidade, significando que a cada momento se envelhece mais e com isso, aumenta consideravelmente a expectativa de vida e a necessidade desse processo com responsabilidade e qualidade. Com esses avanços na melhoria da qualidade de vida e aumento da longevidade, há a necessidade de novos espaços coletivos de convivência para que esse grupo possa continuar com o seu processo de socialização e interação, no qual se exige uma adaptação no contexto que se está inserido, como o contexto familiar, o de trabalho, o da comunidade e etc.

Para Soccodato (2015), datar o começo do processo de envelhecimento é impossível, pelo fato dos indivíduos envelhecerem de formas muito diferentes, de acordo com aspectos biológicos, psicológicos e sociológicos, que contribuem para a gravidade e velocidade do processo de envelhecimento. Diante disso, compreende-se que além da idade cronológica, o ser humano envelhece em sua idade biológica, idade psicológica e idade social. Em relação a idade biológica, seria a idade do corpo, ligada ao envelhecimento do organismo. Ao longo da vida, os órgãos do corpo humano sofrem modificações que diminuem o seu funcionamento, assim como a sua capacidade de autorregulação.

Já a idade psicológica, é considerada a idade tal como é experienciada pelo sujeito, relacionada às competências comportamentais que a pessoa pode mostrar em resposta das mudanças do ambiente. Por fim, a idade social se refere ao papel que a pessoa desempenha na sociedade, como por exemplo seus hábitos e regras. Está ligada a cultura da região na qual aquele indivíduo vive. (SOCCODATO, 2015)

Em relação ao envelhecimento fisiológico, afirma-se:

O envelhecimento fisiológico compreende uma série de alterações nas funções orgânicas e mentais devido exclusivamente aos efeitos da idade avançada sobre o organismo, que passa a declinar gradualmente em todas as suas funções. Desse ponto de vista, o envelhecimento depende significativamente do estilo de vida que a pessoa leva desde a sua infância, adolescência até chegar à fase adulta. O organismo envelhece como um todo, enquanto que seus órgãos, células e tecidos têm envelhecimentos diferenciados. (SOCCODATO, 2015, p. 11)

Como visto, o envelhecimento irá depender da vida que a pessoa leva. O envelhecimento fisiológico também ocorre várias alterações nas funções do idoso. Podem ser citadas algumas alterações de vários aspectos perceptíveis, como: diminuição do fluxo sanguíneo para os rins, cérebro e fígado; diminuição da frequência cardíaca máxima; diminuição da função celular do combate às infecções, dentre outros. O envelhecimento do cérebro é inevitável, porém adiável, por meio de exercícios físicos e mentais, além de hábitos mais saudáveis. Fatores genéticos, saúde, atividade mental, meio social e cultural, treino cognitivo e etc., podem influenciar o grau da alteração cognitiva nos idosos. (SOCCODATO, 2015)

2.2 A velhice

A senescência, para Zanini (2008), apresenta um conjunto de mudanças, como mudanças neuropsicológicas, mudanças fisiológicas, psicológicas, dentre outras. Como afirmam Dardengo e Mafra (2018), a ideia de envelhecimento e da longevidade humana existe desde da mais antiga História. Nos últimos tempos, teve grande enfoque por conta do aumento de pessoas idosas em todo o mundo. Nesse aspecto, a velhice e o processo de envelhecimento diante das culturas primitivas apresentam diversidades na forma de se viver e pensar a velhice, não havendo maneiras já estabelecidas mas sim, um conjunto de situações individuais, considerando cada cultura de maneira diferente.

A velhice representa para a humanidade uma etapa que ocorre uma declinação, antecedendo a morte. Essa palavra é cheia de definições como fragilidade, angústia, com isso, significa que é baseada em concepções falsas, mitos, medos e crenças. A ideia que prevalece sobre a velhice varia de cada cultura, lugar e tempo, só reafirmando que não há apenas uma concepção definitiva da velhice mas

sim, concepções que variam, são opostas e indefinidas. (DARDENGO e MAFRA, 2015)

Para Guimarães (2007):

Defendo aqui a velhice não como um mal, mas como resultado de transformações que se operam continuamente, mesmo mal as percebendo. Embora culturalmente a palavra velha carregue consigo um sentido pejorativo, como sendo um refugio, o feio, a velhice é apenas o que acontece às pessoas quando ficam velhas, quando vivem o suficiente para envelhecer, conscientes de que; se atingiram o termo de uma trajetória, tendo percorrido todo um percurso, chegando a um extremo onde várias etapas foram vencidas; alcançou-se o amadurecimento. É essencial perceber que não se evita por meios de artifícios ou mesmo ditos depreciativos, os aspectos da condição humana que nos desagradam, simplesmente por não sermos capazes de assumir em sua totalidade que – nascemos – crescemos – amadurecemos. (GUIMARÃES, 2007)

Com isso, percebe-se que a questão da velhice não é ela em si mas sim, a forma que os outros e o próprio idoso se posicionam em relação a esse processo. O mesmo é entendido como se seus projetos de vida tivessem acabados ou que já foram realizados. Envelhecer, aparentemente, é uma das fases considerada mais difícil da vida de um indivíduo, já que o que se enxerga são as características físicas. Portanto, seu significado não é a morte, mas é uma outra etapa de vida e de toda a existência humana. (GUIMARÃES, 2007)

Para Guimarães (2007), com o envelhecer, aparece novas questões sócio-econômicas. Uma delas é o papel na economia representado pela pessoa idosa nas famílias que apresentam baixa renda. O aumento dessa população assim como a falta de trabalho, fazem com que haja uma certa mudança na estrutura dessas famílias. A única forma de renda de toda a família, seria a aposentadoria dessa pessoa idosa e mesmo assim, não o percebem como membro totalmente ativo da sociedade. A outra questão sócio-econômica seria o empobrecimento do sistema previdenciário. Esse aumento populacional apresenta como consequência a diminuição de contribuintes, fazendo com que haja um aumento da utilização da previdência pela população.

A terceira questão seria a não valorização da força produtiva, visto que no momento que uma pessoa se torna improdutiva no mercado, onde sempre se espera uma mão de obra ativa e forte, as oportunidades são descartadas, já que grande parte

das vezes, as pessoas transformam-se em transações econômicas dentro do mercado. Dessa forma, passa-se a ver o idoso como uma pessoa que não pode mais contribuir pelo crescimento da sociedade e com esse tipo de pensamento, a pessoa idosa é condenada a uma posição de desrespeito e um contexto social totalmente marginalizado. (GUIMARÃES, 2007)

Nos dias atuais, ainda na visão do autor Guimarães (2007), nas cidades grandes, oferecem serviços particulares/filantrópicos para os idosos que possuem ou não ligação com o poder público ou por entidades e empresas. Para esses serviços, é entendido que se ocupar deve ser o primeiro fato para permanecer-se saudável, tanto na vida física quanto na mental. Há também as propostas que as assistências médico-sociais oferecem. Entidades tanto particulares quanto independentes inovam espaços que podem ocorrer atividades ocupacionais e trabalhos. Uma forma de projeto inclusivo socialmente falando, deveria ser incluído a aposta na força de produção da velhice, além do pensamento da ocupação recreativa.

Portando, na visão dos autores Dardengo e Mafra (2015), a velhice seria apenas um momento dentro do processo de envelhecimento, mostrando como característica o funcionamento de funções orgânicas de forma reduzida. Já o envelhecimento é um processo que envolve as imagens durante toda a vida do indivíduo percebidas desde o seu nascimento.

Por fim, no ponto de vista de Ribeiro (2010), esse processo de envelhecimento traz consigo algumas alterações no ser, que somando ao ambiente vivido, pode se relacionar com doenças crônicas degenerativas, podendo acarretar também a dependência e certos transtornos, como a Demência, a depressão, a ansiedade e os transtornos psicóticos.

2.3 Início do Declínio Cognitivo

O comportamento motor lento é um fator relevante do envelhecimento. Com o passar do tempo, as funções que controlam os movimentos no Sistema Nervoso Central (SNC) é mudado e conseqüentemente, a aptidão da realização de ações motoras rapidamente tende a se limitar cada vez mais. (BASTOS E MEIRA JR., 2009)

Na visão de Areosa et al. (2012), há teorias que explicam a vida social do idoso, na qual relatam modificações em seu meio social por conta de diversos fatores.

De início há um declínio gradativo nos contatos sociais, que ocorre pelo distanciamento de forma intencional da sociedade. Percebe-se como uma preparação para a morte, visando deixar espaço para as gerações mais novas e também podendo ser compreendido pela perda de papéis sociais que estava sendo desempenhado. O idoso pode também ter uma tendência de valorizar suas vivências emocionais, que ocasiona assim, uma redução em seu círculo de contatos.

Para o autor Farfel (2008), o equívoco na percepção de que o envelhecimento estaria invariavelmente relacionado com dependência funcional e declínio se iniciou na Antiguidade e reinou até a era Moderna. A perda da autonomia e da independência foi considerada como natural desse processo de envelhecimento por diversos pensadores no pensamento ocidental. Atualmente essas ideias ainda estão presentes em nossa cultura, onde o envelhecimento é associado ao sofrimento, assim como a dependência. O declínio cognitivo, para Machado et al. (2011) influencia ao realizar atividades ocupacionais e sociais, evoluindo para uma perda da autonomia e das capacidades funcionais, porém, sendo de acordo com o estágio da enfermidade.

Em relação a memória, o declínio da memória de longo prazo não é um fenômeno que caracteriza o envelhecimento. É a memória de curto prazo que apresenta um maior déficit ao longo da idade. O indivíduo não se lembra do que jantou no dia anterior porém, se lembra do que comeu em um casamento anos e anos atrás. A principal diferença é situada em um nível de tempo que é necessário para evocar a informação que está na memória. (FONSECA, 2004)

O nível do comprometimento da cognição nos idosos que apresentam transtornos neurocognitivos, na ideia de Vernaglia (2019), pode ser de forma distinta para cada um. Há indivíduos assintomáticos e com suas funções preservadas mesmo com idade avançada. Em contrapartida, outros podem apresentar grandes limitações de suas funções por conta da demência já avançada. Há um grande interesse científico em estratégias que protegem a cognição em relação aos indivíduos que estão livres do declínio cognitivo de suas funções e que também já possuem uma certa idade. É importante citar que modificações neuropatológicas relacionadas às demências também são encontradas nos cérebros com cognição não afetada.

Em indivíduos que se estimulam intelectual e praticam atividades físicas regularmente, suas funções podem apresentar resistência por uma quantidade maior de tempo ou evoluir com uma certa idade. Além dessas experiências particulares, percebe-se que nem todas as funções dos indivíduos são afetadas de

maneira igual. Há uma probabilidade de déficits sensoriais e não necessariamente apresentar um comprometimento em relação a memória. (RODRIGUES, 2014)

O processo de envelhecer não é semelhante de dependência, embora provoque repetidamente no aumento de doenças crônicas, incapacitantes ou não, influenciando conseqüentemente na autonomia dos indivíduos, precisando do suporte da família, do suporte social e da saúde. O declínio cognitivo na senilidade se deve às modificações neuro-anatômicas que agem na degradação da estrutura cerebral. A função sensorial, do processamento de informação e da memória sofrem prejuízos e são afetados nos dois tipos de declínio, o Comprometimento Cognitivo Leve e a Demência. (RODRIGUES, 2014), que serão vistos, respectivamente, a seguir.

2.4 Comprometimentos e doenças que acarretam na vida do idoso

Neste tópico será visto alguns comprometimentos e doenças que podem surgir durante o processo de envelhecimento, como o Comprometimento Cognitivo Leve, a Demência e a Doença de Alzheimer, assim como seus aspectos e características.

2.4.1 Comprometimento Cognitivo Leve

O conceito de CCL (Comprometimento Cognitivo Leve) em idosos tem se tornado um tópico cada vez mais presente na literatura em relação ao envelhecimento e a Demência. Esta condição se diz respeito aos idosos que possuem um grau da perda da cognição (quando comparadas a pessoas da mesma faixa de idade que não há um comprometimento da cognição), porém, esse comprometimento não possui relação com a demência. Estudos epidemiológicos afirmam que estes idosos possuem maior chance de desenvolver o Alzheimer. (CLEMENTE e RIBEIRO-FILHO, 2008)

Rodrigues (2014) fala que mesmo que o impacto da demência seja maior, o CCL pode causar níveis de dependência funcional reduzindo assim, a qualidade de vida. O declínio supera o que seria esperado em um indivíduo que possui a mesma idade e as mesmas características nas quais as funções se encontram preservadas. Alguns estudos sugerem, de acordo com os autores Clemente e Ribeiro-Filho (2008),

que o Comprometimento Cognitivo Leve pode indicar um fator de risco para a Doença de Alzheimer.

Classifica-se o CCL em dois subtipos: o amnésico e o não-amnésico. O amnésico que tem-se como o mais conhecido, é aquele em que os indivíduos possuem um comprometimento da memória, principalmente a memória episódica, podendo ocorrer isoladamente ou ser acompanhado por déficits cognitivos menores em outros domínios, como a linguagem e etc. Em relação ao CCL não amnésico, a memória continua preservada, podendo haver apenas um único ou vários domínios comprometidos. (CLEMENTE e RIBEIRO-FILHO, 2008)

O CCL amnésico, como afirmam Clemente e Ribeiro-Filho (2008), possui uma suposta etiologia degenerativa, com isso, os pacientes iriam tender a desenvolver a Doença de Alzheimer. Além do grande risco de futuramente evoluir para uma doença, ressalta-se que existe um grande aumento da mortalidade e morbidade nos idosos que possuem um Comprometimento Cognitivo Leve, assim como há a possibilidade de internação em Instituições de permanência longa.

2.4.2 Demência

Parmera e Nitrini (2015) apresentam que os quadros de demência são extremamente comuns nos idosos. Em sua grande parte, tem início traiçoeiro e evolui lentamente. É imprescindível um diagnóstico aprimorado para se esquivar de erros ou de atraso no diagnóstico de doenças que podem ser tratadas potencialmente. Nos dias atuais, sua definição seria uma condição que acarreta um decréscimo na cognição em relação a um nível inicial do indivíduo, apresentando assim, suas funções funcionais e sociais comprometidas.

Para Machado et al. (2011), entre os idosos, a demência é apresentada como uma síndrome crônica, na qual se caracterizam pelo declínio intelectual e o declínio da memória, assim como diversas outras funções: praxia, linguagem, capacidade de identificar e reconhecer objetos, organização, prejuízo no desenvolvimento psicossocial, dentre outros. O grau de incapacidade aumenta de acordo com o avanço do declínio cognitivo.

O comprometimento da cognição afeta a capacidade funcional do indivíduo em seu cotidiano, influenciando na perda da autonomia e da independência, sendo variável de acordo com o nível de gravidade. Diante disso, há uma consequência na

qualidade de vida do idoso. A noção de autonomia, no que diz respeito a interdependência desta com uma memória incorruptível, reside na capacidade individual de cuidar de si próprio, executar suas tarefas e ser responsável pelos próprios atos. (MACHADO et al., 2011)

A autora Machado et al. (2011) continua sua análise afirmando que atualmente, a demência é o problema de saúde mental que mais há crescimento em importância e número, na qual suas estimativas apontam que sua incidência anual aumenta sensivelmente com o envelhecimento (de 0,6% em relação aos 65 a 69 anos para 8,4% nos que possuem mais de 85 anos. A sua prevalência passa de 5% nas pessoas idosas com mais de 60 anos para 20% naqueles com mais de 80.

Além da influência cognitiva, psicológica e física, o custo em relação para as pessoas que possuem demências é elevado. Estima-se atualmente que os transtornos neurocognitivos são considerados mais custosos do que as doenças cardíacas, acidentes vasculares e o tratamento de câncer. Os medicamentos para a Demência possuem efeitos limitados e sintomáticos, acarretando uma ineficácia contra a progressão desse tipo de doença. Além dessas informações, não há tratamentos que foram aprovados para a prevenção. Com isso, estratégias inovadoras para atuarem na demência são necessariamente importantes cientificamente e socialmente falando. (VERNAGLIA, 2019)

As síndromes demenciais possuem como característica a presença de declínio cognitivo progressivo e representam também um problema significativo no que tange a saúde pública, pela longa extensão e complexidade de manifestações emocionais, funcionais e consequências sociais, tanto para a pessoa que é idosa sendo afetada quanto para os seus familiares. (MACHADO et al., 2011). Para dar início a uma avaliação em um paciente que apresenta um certo comprometimento na cognição e possivelmente um grau de Demência, o exame neurológico e a anamnese clínica são necessários e recomendados. (PARMERA e NITRINI, 2015)

O diagnóstico de Demência, como afirma o autor Zanini (2008), exige uma apuração de deterioração ou de um declínio intelectual no que diz respeito a condição inicial do indivíduo. A comprovação desse diagnóstico irá depender da avaliação de forma objetiva de cada função cognitiva. De início um exame mais rápido e generalizado é aplicado e se for encontrado uma certa alteração, testes específicos para cada habilidade são aplicados.

Diante de toda a informação trazida, conclui-se que o processo de envelhecimento pode ser diferente para cada um, de acordo com o cuidado e a vida que foi levada ao longo do tempo desse indivíduo. Portanto, por meio da estimulação cognitiva, esse processo pode ser desenvolvido de maneira mais saudável, exercitando as funções cognitivas durante a senilidade, na qual o tópico explicando os benefícios que os jogos educativos trazem na vida do idoso será visto no capítulo 4 deste trabalho, assim como o conhecimento acerca de jogos e suas definições, no capítulo 3.

2.4.3 Doença de Alzheimer

Se esquecer faz parte do envelhecer de todo indivíduo, porém de forma benigna. Grande parte da população já se esqueceu de alguma data, lugar, acontecimento e outros. Todas as pessoas podem sofrer esse esquecimento, o que é comum. No entanto, esse tipo de esquecimento difere-se totalmente do que ocorre na Doença de Alzheimer (DA). Essa doença acarreta a não recordação de pessoas e lugares, assim como o indivíduo pode se perder em ambientes familiares. Nos casos mais avançados, podem se esquecer também de ações básicas do dia a dia, como por exemplo se vestir, a forma que se segura um talher e etc. (RIBEIRO, 2010)

A autora Ribeiro (2010) discute que o diagnóstico do Alzheimer deve ser diferenciado das pessoas que apresentam a Demência. Necessita-se o destaque entre o esquecimento benigno e a pseudodemência depressiva. Essa pseudodemência é definida por transtornos de conduta que são vistos na depressão, na qual sua característica é representada por um humor depressivo, faltando motivação, apresentando apatia, pensamentos lentos e etc.

Aproximadamente a Doença de Alzheimer, como aborda Vernaglia (2019), é encontrada em 60% a 80% dos casos nos casos gerais de demência no mundo, sendo assim, a causa mais habitual. Clinicamente, esta é caracterizada por uma síndrome amnésica, na qual a memória recente afetada tem como sintoma mais antecipado e eminente. Dificuldade da lembrança de conversas, acontecimentos, nomes, humor alterado, depressão e apatia são sintomas iniciais. Após isso, o prejuízo na comunicação, a falta de orientação do tempo e espaço, a confusão, a escassez do discernimento, comportamentos alterados e dificuldade da fala, do andar e de deglutição são sintomas também encontrados posteriormente.

Estudos em divergentes países concluem que o risco de possuir Alzheimer é maior em relação as pessoas que apresentam menor educação, comparadas as que se mantiveram de forma ativa mentalmente falando. Especula-se que o aprendizado estimula na evolução dos neurônios, havendo assim, uma maior reserva cerebral e possuindo mais tempo, caso haja uma destruição das células no cérebro. Essa doença destrói a memória e progressivamente exige-se mais dos profissionais que atendem pessoas com mais idade, principalmente os que apresentam patologias relacionadas a demências. (RIBEIRO, 2010)

3 O CONHECIMENTO ACERCA DE JOGOS E SUAS DEFINIÇÕES

Neste capítulo, será abordado sobre jogos educativos e sua importância em um contexto geral, sua definição, os tipos de jogos existentes, sobre regras e competição e por fim, os jogos atuando nos processos cognitivos com a finalização de um exemplo de aplicação de intervenção cognitiva de acordo com um projeto realizado de uma mestranda, na qual obteve sua especialização no Instituto Politécnico de Leiria.

3.1 O jogo, sua definição e importância

Huizinga (2000), alega que o jogo surge antes mesmo que a cultura (que prevê a sociedade), no entanto, os animais não aguardaram os seres humanos darem início ao lúdico. Afirma-se que a sociedade humana não se posicionou a uma característica limitada fundamental ao conceito de jogo em sua totalidade. O jogo vai além de um fenômeno fisiológico/psicológico. Nele, há sempre alguma coisa que está “em jogo”, na qual supera as necessidades da vida e representa um significado sobre essa ação de jogar. Todo jogo tem um significado.

A observação, descrição e explicação do jogo dos animais, das crianças, dos jovens e adultos podem ser apontados pela Psicologia e Fisiologia. Ambas buscam saber a natureza e o que o mesmo significa, dando um lugar na existência. Existem grandes pontos diferentes ao tentarem definir biologicamente a função do jogo. Em uma das teorias, o jogo seria uma preparação ao indivíduo para sérias obrigações futuramente. Já em outra teoria, aborda essa definição como uma tentativa de autocontrole ao ser humano. Outras percebem a ação do jogo como uma impulsividade inata para realizar algo ou como vontade de vencer e competir. (HUIZINGA, 2000)

Diante de todas elas, possuem algo em comum: no geral todas supõem que o jogo possui ligação com algo além do próprio jogo. Buscam compreender os seus objetivos. Ou seja, essas conclusões são mais complementares umas com as outras do que divergentes. Poderia possivelmente haver a aceitação de todos os conceitos, porém, ao mesmo tempo isso não significa que haveria uma aproximação do verdadeiro significado de jogo. Enfim, todas as suposições seriam respostas incompletas dessa tentativa de definição. (HUIZINGA, 2000)

Ainda para o escritor Huizinga (2000), é apresentado em sua obra a noção de jogo. De acordo com ele, o significado de jogo pode ser bem definido como uma ocupação de forma voluntária ou atividade praticada em um determinado espaço e tempo seguindo regras que foram estabelecidas e que há fim, na qual está presente alegria e tristeza e difere-se de acontecimentos do cotidiano na vida do indivíduo. Esse significado aparentemente cumpre a noção de jogo, no que diz respeito aos jovens adultos, animais e crianças.

O jogo é totalmente voluntário. Este se torna uma necessidade urgente na mesma forma em que pode ser provocado um prazer, por isso transformando em uma necessidade. É viável, independente do momento, adiar ou haver a suspensão do jogo. Nunca há uma imposição pelo dever moral ou uma demanda física, assim como também não é uma tarefa, já que este é praticado em momentos de descanso de descontração. (HUIZINGA, 2000)

Os jogos educacionais mostram ter uma capacidade alta tanto para divertir quanto para entreter, ao mesmo tempo em que também incentivam a aprendizagem. Estes conseguem provocar um interesse, motivando dessa forma o jogador com curiosidades, desafios, interação, dentre outros. Sobre o que diz respeito a jogar seria participar de um mundo fantasioso, enfrentando diversos desafios com o objetivo de se entreter. Através desses jogos, a criatividade, autonomia e outros aspectos são trabalhados. (FERNANDES, 2010)

Para Fernandes (2010):

Sendo assim, os jogos promovem o desenvolvimento intelectual, já que para vencer os desafios o jogador precisa se concentrar para elaborar estratégias e entender como os elementos dos jogos se relaciona. Também desenvolvem várias atividades cognitivas, como a resolução de problemas, tomada de decisão, reconhecimento de padrões, processamento de informações, criatividade e pensamento crítico. (FERNANDES, 2010)

Diante disso, fica claro que jogos educacionais trazem benefícios e são relevantes para um maior desenvolvimento cognitivo e intelectual aos indivíduos. Ainda na visão de Fernandes (2010), outra vantagem que pode ser citada é de que o jogador desenvolverá sua capacidade de explorar, aprimorar a sua imaginação, estimulando assim a curiosidade e a aprendizagem por descobertas.

3.2 Tipos de Jogos

De acordo com a autora Silva (2012), para tentar compreender a multiplicidade de significados que os jogos físicos e os jogos de tabuleiro apresentam, foram buscadas definições de seus tipos e suas características. O primeiro tipo que pode ser citado é o jogo de exercício ou motor, que apresenta como finalidade o prazer do funcionamento. A repetição de gestos e movimentos são predominantes nesse tipo, como caminhar, correr, pular, emitir sons e etc. Pode se manter durante a infância completa e na fase adulta. Os jogos psicomotores ou funcionais tem como principal objetivo explorar, desenvolver, aprimorar ou apresentar a manutenção das habilidades motoras e de suas capacidades físicas.

Os jogos simbólicos, que também são chamados de jogos-de-faz-de-conta, possibilitam realizar fantasias, mostrando conflitos e medos ou no alívio de frustrações e tensões. Já os de imitação relacionam-se com o simbolismo (a imitar, representar e imaginar). São brincadeiras ricas e deve-se evitar intervenções que não sejam necessárias. Considera-se um espaço para a imitação, para a fantasia e para a simulação. Os jogos que possuem regras, caracterizam-se pela existência de leis criadas ou por um indivíduo participante ou por todo o grupo. Possui caráter social, já que há um conjunto de obrigações. (SILVA, 2012)

Os jogos de construção ou criativos possibilitam ordenar objetos e transformá-los de forma variada ou criar novos produtos. Estimulam o desenvolvimento motor e intelectual. Os de manipulação são praticados pelo contato do indivíduo com diferentes materiais, relacionados com a sensação tátil. Os sensoriais trabalham com os sentidos (visão, audição, paladar, tato, olfato) e desenvolvem a ordem, equilíbrio e etc. Os de estratégia são jogos que a habilidade dos jogadores em tomar decisões de forma estratégica supera a sorte no jogo para ser decidido quem vencerá, sendo mais complexos. Os de raciocínio estimulam a capacidade lógica, sendo os jogos de matemática e os de estratégia. (SILVA, 2012)

Os jogos competitivos, para Silva (2012), estimulam a competição entre os participantes e nesse tipo é ideal que se utilize diferentes tipos de jogos que apresentem diferentes habilidades. Em relação aos jogos cooperativos, as pessoas cooperam, aceitam, se envolvem e se divertem, já que não há um confronto com o outro jogador mas sim, um trabalho em equipe. Há também os de tabuleiro, que uma ou mais pessoas disputam em uma base. Incentiva-se a memória e o raciocínio lógico

e abstrato. Os de carta são utilizados carta ou um baralho para a sua realização. Já os jogos tradicionais são transmitidos de uma forma diferente de uma geração para outra em parques, ruas e etc.

Cita-se também os jogos regionais, de acordo com a característica regional e as mudanças que os jogos possuem em cada região. Os famosos jogos de sorte ou azar são os que o vencer depende muito mais da sorte do que de uma estratégia, ou depende somente da sorte. Os jogos de salão são jogos perceptivos-motores e de raciocínio em um determinado espaço. Há também os de perguntas e respostas, ajudando no pensamento lógico, memorização e forma de pensar. Os eletrônicos são realizados por meio de computadores ou jogos de videogames e podem representar ou uma realidade ou algo imaginário. Os rítmicos se baseiam em movimentos que são combinados por meio de um ritmo já determinado. (SILVA, 2012)

Por fim, Silva (2012), aborda os jogos pedagógicos/didáticos, os de transição/deslocamento e os de fixação de conceitos. Os pedagógicos são os que dizem respeito a conteúdos escolares que podem ajudar no ensino e na aprendizagem do indivíduo. Os jogos de transição se caracterizam pelo objetivo do deslocamento de alguns objetos para si ou para outras pessoas, trabalhando noção temporal, espacial e algumas habilidades. E o de fixação de conceitos apresenta como intuito a fixação de conceitos. Utiliza-se quando o professor já ensinou este conteúdo e seu conhecimento será testado através de exercícios.

3.3 Regras, competição e suas influências sobre o ser

Em um jogo físico ou jogo de tabuleiro promove-se o encontro entre pessoas, possibilitando que as diferenças acabem se chocando ou que se organizem e se agrupem a partir do estabelecimento de regras. Cada indivíduo do grupo deverá pensar naquele jogo para além do seu ponto de vista e sim também, o ponto de vista do grupo em que está inserido e de seus adversários. O jogo pode ser pensado como um processo que constitui a coletividade existente, na qual é identificada através desse ambiente lúdico, deixando claro que se há jogo, há consenso. Baseado em regras e ações, o jogo mostra uma honestidade e lealdade dos seus participantes. (FAETI e CALSA, 2015)

Faeti e Calsa (2015) continua afirmando que a regra seria delimitar o que é permitido, demonstrando quais os seus limites em relação a vida real e a lúdica. Se

houver uma violação das regras, significa que o jogo teve fim e a realidade veio à tona. Se o participante desobedece a regra, é como se fosse acionado um mecanismo de desligar o compromisso de seus participantes, de cooperação e cumplicidade. Diante disso, mesmo marcado pela burocracia das regras, o jogo é constituído por um espaço de construir o novo através de negociar as partes entre os jogadores, significando assim, um equilíbrio e desequilíbrio intelectual, desenvolvendo relações competitivas e cooperativas entre cada um de seus indivíduos.

O jogo de regras apresenta como uma de suas características a competição, que esta é entendida como uma competência totalmente indispensável para o sujeito se inserir no mundo. Isso exige desse sujeito aperfeiçoar suas habilidades, tanto em nível instrumental, quanto em nível cognitivo. A competição também apresenta como possibilidade a realização da cooperação. O vencer, portanto, não possui como principal objetivo conquistar o outro, mas sim, vencer a si mesmo. (FAETI e CALSA, 2015)

4 OS BENEFÍCIOS DOS JOGOS NA VIDA DO IDOSO

Neste capítulo será discutido sobre os benefícios que os jogos educativos proporcionam, respondendo à pergunta principal deste trabalho, na qual questiona-se de que forma esses jogos influenciam nos processos cognitivos durante o envelhecimento, com os tópicos de Estimulação Cognitiva e Psicomotricidade e os jogos nos processos cognitivos. Por fim, tem-se um exemplo prático através de um projeto apresentado encontrado em um relatório em formato de artigo por uma mestranda para obtenção de nota no Instituto Politécnico de Leiria, como dito anteriormente.

4.1 A Estimulação Cognitiva e a Psicomotricidade

Com o passar da idade, a pessoa idosa limita-se fisicamente, conseqüentemente apresentando maior chance de quedas, na qual há grandes chances de serem irreversíveis, em relação ao ponto de vista locomotor. A memória acaba tornando-se uma personalidade, o individual e a diferença dos outros indivíduos, na qual apresenta como responsabilidade aprendizados e estímulos cognitivos. (AMARAL, 2016)

É notório que, durante o envelhecer o corpo decresce e desacelera em relação as suas funções motoras, cognitivas e sensoriais. O estímulo motor, assim como o cognitivo aliam-se com o estímulo sensorial, sendo inseparáveis. Necessita-se de um tratamento associado a falta desses estímulos. Espera-se de profissionais e equipes multidisciplinares para a atuação, com o objetivo de prevenir e obter uma velhice com uma boa qualidade de vida. (AMARAL, 2016)

No ponto de vista de Vernaglia (2019), as atividades que podem estimular a cognição são mostradas como um prenunciador mais alto de declínio cognitivo e de demência, quando estes são comparados com as atividades físicas e sociais, mesmo havendo exceções. As pessoas que já são fisicamente ativas, algumas das vezes, podem tender a serem intelectualmente ativas também, porém a contribuição da atividade física pode ser um desafio de analisar separadamente da contribuição da atividade cognitiva.

A Psicomotricidade relaciona-se com o desenvolvimento do corpo. Movimentar significa expressar seus sentimentos, utilizar gestos, criando assim a personalidade individual. Para o indivíduo reconhecer o ambiente que está ao seu redor, é fundamental que algumas funções estejam integradas entre si, como a linguagem, a percepção, a construção do pensamento e outros, influenciando cada um de forma mútua. Com isso, essa união do ambiente com as funções e a evolução do ambiente, origina-se o movimento da Psicomotricidade, sendo formado por uma determinada ação em movimento e pelo pensamento. (GIBELLI, 2014)

Esse movimento psicomotor, no ponto de vista de Gibelli (2014), se relaciona com o pensar, sendo um tipo de comportamento. Tem como objetivo o intuito de controlar o corpo, executando várias ações voluntárias e conseqüentemente, a expressão por meio dessas ações. O brincar é uma das principais faces da Psicomotricidade, já que através dela o indivíduo irá se desenvolver, obtendo uma independência e experimentando a vida por meio de diversas experiências. O lúdico se mostra como uma das mais fundamentais tarefas que podem ser usadas para a evolução motora, já que jogos e brincadeiras acarretam em uma aprendizagem e desenvolvimento da cognição.

Entende-se a motricidade como sendo a junção dos movimentos tanto corporais quanto gestuais e motores, podendo também ser de natureza não verbal e não simbólica. Esses movimentos corporais embasam a ação do psiquismo. O psiquismo é compreendido como a composição do funcionamento da mente no geral, ou seja, a percepção, a emoção, as condutas sociais e etc. Cabe, portanto, afirmar que os processos cognitivos interligados afetam e influenciam a motricidade como resolução da espécie humana. (FONSECA, 2010)

Continuando na visão de Fonseca (2010), a mente não deve ser vista separada do corpo e do cérebro. Diante disso, fica claro que há uma associação entre estes, na qual seria impossível a separação do mental com os neurônios e do psiquismo com o motor, resultando então, no entendimento da evolução do pessoal e social de um ser portador ou não de distúrbios psicomotores. É sugerido que a intervenção por meio da Psicomotricidade deve focar na tomada de consciência corporal e suas devidas partes em um tempo e espaço, colocando em ênfase algumas funções psíquicas (a atenção, a percepção, a memória, dentre outros.)

4.2 O jogo nos processos cognitivos

Uma atividade ou jogo podem ser considerados estimulantes caso enquadrem o processamento de informação como uma forma de recurso mais importante para ser utilizado. E também caso utilize-se de pouco ou quase nenhum esforço de forma física e de condições sociais. Há diversas variedades de atividades cognitivas que podem ser aplicadas e estas são variadas no que diz respeito ao nível de estimulação mental e os neurônios que são utilizados. Como exemplo podem citar-se as palavras cruzadas (relacionadas ao desenvolvimento da linguagem) e o jogo de Sudoku que trabalha o cálculo matemático. (VERNAGLIA, 2019)

Já exemplos de atividades do dia a dia de lazer que apresentam efeitos benéficos atuando na cognição, de acordo com Vernaglia (2019), há a leitura, a utilização do computador, jogos de cartas e de tabuleiro, quebra-cabeças, dentre outros. É nítido que uma série de estudos abordam as atividades cognitivas como diminuição de um risco futuro em relação a Demência. E já as atividades que requerem menos estimulação, como por exemplo o simples fato de assistir uma televisão, associa-se a um risco maior de demência. Essas análises são originadas através dos estudos denominados *“use it or loose it”* (“use ou perca” traduzindo), que significa a disputa de atividades que prejudicam ou previnem o declínio da cognição.

Silva (2012) explica que dia após dia, utilizam-se os processos cognitivos em tarefas comuns, como dar o troco ou contar depois de comprar alguma coisa, dirigir, lembrar de uma data específica e importante, dentre outros. Ou seja, diversas tarefas que são realizadas no dia que os processos mentais são utilizados para serem colocados em prática. Desenvolver esse processo cognitivo é muito mais do que adquirir um novo conhecimento e é a melhor forma de adaptação ao meio. Esses processos mentais são usados na percepção e no pensamento para compreender e julgar por meio do raciocínio, obtendo a aprendizagem de soluções de determinados problemas que são constituídos pelas operações matemáticas e lógicas.

Seguindo o pensamento de Silva (2012),

O jogo é um grande motivador e através dele se obtém prazer e mobiliza esquemas mentais que estimulam o pensamento, a ordenação de tempo e espaço favorecendo a aquisição de condutas cognitivas e o desenvolvimento de habilidades como coordenação, destreza, rapidez, concentração, etc. A participação em jogos contribui para a formação de atitudes sociais: respeito

mútuo, cooperação, obediência às regras, senso de responsabilidade, senso de justiça, iniciativa pessoal e grupal. (SILVA, 2012, p. 23)

O jogo é uma forma ideal do desenvolvimento do conhecimento pois aprende-se a jogar de maneira certa (por meio das regras) e bem (de maneira estratégica). As regras e estratégias acabam fazendo parte dos cognitivos e emocionais, influenciando no reflexo, planejamento e em uma boa organização devido as ações dentro dos jogos e dos desafios que diariamente são enfrentados. É despertado interesse e a aprendizagem, refletindo a sua própria ação. Com isso, por meio da sua própria experiência, assimila-se e há a interação com o mundo. Na teoria piagetiana o jogo constrói conhecimento, estruturando espaço e tempo. Propicia, portanto, o desenvolvimento de aspectos físicos, sociais e cognitivos. (SILVA, 2012)

A autora Silva (2012) ainda aborda que não se trata sobre ensinar o modo de agir e ser em um jogo, mas, estimular o raciocínio, o imaginar. Implica agir mentalmente na evolução desse raciocínio, na qual o uso dos jogos como apoio no desenvolvimento e no aprendizado, na criação de contextos e na resolução de problemas, assume uma condição de ser responsável no desenvolvimento cognitivo. Percebe-se por meio do exposto que o aprendizado tem tanta importância quanto o desenvolvimento social e os jogos constituem uma ferramenta poderosa que promovem o avanço cognitivo e social do ser.

Na utilização de jogos, há aspectos essenciais que seriam a afetividade, que acontecerá durante o ato de jogar e os aspectos cognitivos, entregando um avanço na aprendizagem e no desenvolvimento. É no jogo que se cria, se transforma, pensando em estratégias e hipóteses para obter respostas. Durante o ato de jogar, resulta-se no processo de obtenção do conhecimento. Como atuam no imaginário e apresentam regras, possibilitam desenvolvimentos, da mesma forma que incentivam conceitos e processos de cada ser humano. É necessário analisar o jogo como uma estratégia ao ensinar, já que durante sua ação pode haver a projeção de sentimentos, desejos e outros, investigando a afetividade no aprendizado. (TEZANI, 2006)

O desenvolvimento intelectual é estimulado através dos jogos, visto que para ganhar desafios, esse jogador necessita focar na concentração para pensar em estratégias e compreender a forma que os objetos dos jogos se relacionam. Desenvolve também diversas operações cognitivas, resolvendo problemas, tomando

decisões, reconhecendo certos padrões, trabalhando o pensamento crítico e outros. (FERNANDES, 2010)

Em um trabalho de campo através de um estágio realizado pela mestranda Amaral (2016) no Instituto Politécnico de Leiria, a estagiária realizou visitas domiciliares com idosos. Com o passar dessas visitas, percebeu-se que apenas o diálogo seria insuficiente, portanto, haveria a necessidade de um incentivo para obter um cotidiano mais ativo, visto que muitos reclamavam sobre se sentirem sozinhos e do desejo de serem mais ágeis. O trabalho foi constatado em um diário de campo de forma progressiva. A estagiária começou a buscar o que fazer e como fazer. Após isso, as visitas foram se transformando em um objetivo de estímulo cognitivo, assim como o estímulo motor e sensorial nos idosos em domicílio.

O objetivo geral deste trabalho seria de implementar atividades em domicílio nos idosos com o intuito de apresentarem uma melhoria na qualidade de vida de cada um, por meio de técnicas estimulativas, trabalhando a cognição, o desenvolvimento motor e sensorial. A área de intervenção seria focada no envelhecimento e a duração do projeto ocorreu em 12 meses. Baseia-se em uma forma de preservar, manter e adquirir competências que permitem a pessoa idosa obter uma autonomia e conseqüentemente, obtendo um sentimento de comando em sua própria vida. (AMARAL, 2016)

Destaca-se que o intuito principal deste trabalho de campo seria tentar retardar a dependência do idoso em seus cuidadores ou outras pessoas, porém é possível que isso aconteça e há a possibilidade de intervenção nesse contexto. O projeto propõe parcerias de instituições que podem financiar com outras parcerias ou até mesmo arcar com os custos por conta própria. A base de financiamento deste projeto teve como medida de estágio emprego – estágio profissional. (AMARAL, 2016)

As atividades realizadas estão diretamente ligadas com a estimulação cognitiva, sensorial e motora na residência das pessoas idosas, bem como a utilização de registros após a finalização de cada dia, com avaliações, análises e comparações de maneira trimestral, assim como a criação de ações para a formação de profissionais que pretendem adquirir estratégias ao intervirem com esse público em relação a estimulação dessas funções. Os recursos utilizados foram equipamentos digitais, como impressora, computador e celular; materiais de papelaria como papéis, canetas, régua, cola, tesoura e etc. Outros objetos foram utilizados como bola, balões, venda, dentre outros. (AMARAL, 2016)

Na primeira semana, a atividade consistia em trabalhar a área motora, na segunda seria o jogo “o que está dentro”, trabalhando a área sensorial e cognitiva. Já na terceira semana também seria desenvolvida a área motora e na quarta seriam aplicados os jogos de imagem (desenvolvendo a cognição). Na semana 5, se conta com atividades manuais. Como exemplo de uma atividade, que teve duração de 1 hora, pode ser citado a brincadeira do balão, que implica no uso de balões vazios, onde os objetos seriam escondidos. Os idosos são vendados e apenas por meio do tato, precisa ser identificado o que se encontra dentro do balão. Os materiais utilizados para essa atividade seriam balões, feijão, moedas, vendas e outros. (AMARAL, 2016)

O projeto contou com avaliações feitas através da realização de questionários de satisfação, com o intuito de identificar o nível que os idosos estariam satisfeitos em relação ao serviço recebido e o impacto que este projeto impactou na vida de cada um. De acordo com a análise dos gráficos sobre os questionários realizados, a aplicação de atividades estimulando a cognição, a área sensorial e motora, foram identificadas melhoras depois da intervenção aplicada. (AMARAL, 2016)

Foi elegido a capacidade cognitiva no que mais se obteve grau de melhoria, sendo seguida pela motora e com menor escolha, a sensorial. Quando questionados sobre influenciar também em sua autoestima, de acordo com o gráfico, identificou-se de forma positiva o seu impacto. Sobre esse impacto, obtiveram 8 respostas em relação a um sentimento de respeito e ser mais aberto ao diálogo, 7 respostas sobre a vontade de viver, com 3 respostas o sentimento de se sentir útil, capaz e ativo e em último lugar, o se sentir bonito com apenas 1 resposta. Em relação ao terem percebido alguma diferença visível sobre a intervenção, a maioria respondeu de forma afirmativa com 7 respostas e 3 respostas para o não. (AMARAL, 2016)

Por fim, seguindo essas diferenças identificadas ao longo das atividades, há aspectos positivos nas respostas como “acho melhor”, “coisas que não fazia há muitos anos, escrevo melhor”. Ao serem interrogados se desejam continuar com as atividades, obtém-se um total de apenas respostas afirmativas. E sobre a identificação de benefícios nas tarefas aplicadas, houveram respostas afirmativas. Por fim, no que diz respeito a recomendação, todos os idosos responderam que recomendariam a aplicação do projeto para suas famílias e/ou conhecidos. (AMARAL, 2016)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a cognição dos idosos pode ser estimulada através dos jogos educativos, já que trazem benefícios significativos e ajudam a trabalhar a memória através dessas atividades. Também se obteve o conhecimento sobre o envelhecimento da pessoa idosa, através das informações sobre os tipos de idades, o início do declínio da cognição e alguns comprometimentos, como o Comprometimento Cognitivo Leve e a Demência. Houve o aumento de informação também no que se diz respeito aos jogos educativos, por meio de suas definições, seus benefícios e o debate sobre regras e competição e por fim, a apresentação de um exemplo de intervenção prática para melhor entendimento acerca deste tema.

Por fim, no último capítulo, foram identificados benefícios desses jogos na vida dos idosos, pois é um motivador ao trabalhar a mente estimulando diversos processos mentais. Ou seja, este trabalho apresenta como importância a disseminação de conhecimento acerca do processo de envelhecimento do idoso, informações sobre jogos e a atuação destes no desenvolvimento cognitivo, exemplificando de como atuar de forma prática. Obteve-se destaque na importância de iniciar o trabalho cognitivo o mais breve possível para o melhor desenvolvimento do ser em todos os aspectos (psíquicos, cognitivos, motores, sensoriais e etc.)

Percebe-se que os objetivos deste presente trabalho foram atingidos e seus resultados alcançados, bem como as hipóteses sugeridas. Portanto, foi compreendido todo o processo de envelhecimento a partir dos seus tipos de idades, da velhice em si e dos comprometimentos que podem acarretar nas vidas dos idosos. Também obteve-se êxito no quesito de conceituar os jogos através de suas definições e importância e alguns quesitos como regras e a competitividade. A compreensão dos benefícios acerca dos jogos também foram atingidos ao ser feito a sua ligação com a aplicação e intervenção prática.

Diante dos debates realizados até aqui, fica claro que é cabível esta temática para discussões futuras, já que tem uma importância para influenciar na saúde mental do indivíduo que está entrando no processo de envelhecimento. Finalmente, percebe-se o quão importante foi abordar essa temática, para dar atenção a uma população que muitas das vezes, é deixada de lado: a população idosa. É fundamental sempre buscar renovar a produção de novas pesquisas acerca dessa

temática. Conclui, assim, que é imprescindível a atenção e assistência a essa população, já que é um processo natural da vida.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Nádia. **Estimulação Cognitiva, Motora e Sensorial com idosos no domicílio**. Leiria: Instituto Politécnico de Leiria, 2016.

AREOSA, Sílvia Virginia Coutinho. ARAÚJO, Cíntia Kroth. CARDOSO, Claudia Maria Corrêa. MOREIRA, Etiane Pereira. **Envelhecimento: Relações pessoais e familiares**. Barbarói, Santa Cruz do Sul, v.36, ed. esp., p.120-132, jan./jun. 2012. Acesso em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/barbaroi/article/view/2931>

MEIRA JR., C; BASTOS, F. Planejamento motor em idosos: tempo de resposta numa tarefa manipulativa. **Brazilian Journal of Motor Behavior**, São Paulo, v. 4, nº 1, p. 8-14, jun./dez. 2009.

CLEMENTE, Rená; RIBEIRO-FILHO, Sérgio. **Comprometimento Cognitivo Leve: Aspectos Conceituais, Abordagem Clínica e Diagnóstica**. Revista do Hospital Universitário Pedro Ernesto, Rio de Janeiro, p. (1-7), Junho, 2008.

DARDENGO, C; MAFRA, S. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação? **Revista de Ciências Humanas**, Minas Gerais, v. 18, nº 2, p. 1-23, jul./dez. 2018.

FAETI, P; CALSA, G. **Jogo, Competição e Cooperação: articulando saberes**. Disponível em: <https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/20055_9836.pdf>. Acesso em: 27 out. 2021.

FERNANDES, Naraline. **Uso de jogos educacionais no processo de ensino e de aprendizagem**. 2010. Orientadora: Ana Marli Bulegon. 2010. 62f. TCC (Grau de Especialista em Mídias na Educação), Centro Interdisciplinar de Novas Tecnologias na Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Alegrete, 2010. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/141470/000990988.pdf?seq>. Acesso em: 27 out. 2021.

FONSECA, António. **Uma Abordagem Psicológica “Da Passagem à Reforma” – Desenvolvimento, Envelhecimento, Transição e Adaptação**. 2004. Tese (Doutorado em Ciências Biomédicas. Universidade do Porto, Porto, 2004.

FONSECA, Vitor. **Psicomotricidade: uma visão pessoal.** *Constr. Psicopedag.*, São Paulo, v. 18, n. 17, dez. 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542010000200004. Acesso em: 10 nov. 2021.

FARFEL, José Marcelo. **Fatores relacionados à senescência e à senilidade cerebral em indivíduos muito idosos: um estudo de correlação clinicopatológica.** 2008. Tese (Doutorado) – Curso de Ciências, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

GIBELLI, Ingrid. **A relação entre a Psicomotricidade e o processo de Aprendizagem.** Orientadora: Andréia Dutra Escarião. 2014. 52 f. TCC (Graduação) – Curso de Psicopedagogia, Centro de Educação, Universidade Federal da Paraíba, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/4413/1/ICG11092014.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2021.

GUIMARÃES, Elzimar. Reflexões sobre a velhice. *CES Revista*, Juiz de Fora, v. 21, p. 11-23, jul. 2007.

HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens.** São Paulo: Perspectiva, 1980.

MACHADO, J; RIBEIRO, R; COTTA, R; LEAL, P. **Declínio cognitivo de idosos e sua associação com fatores epidemiológicos em Viçosa, Minas Gerais.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/H5wyd7g3gTCvpTwbnXGhcwb/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 23 set. 2021.

PARMERA, J; NITRINI, R. Demências: da investigação ao diagnóstico. *Rev. Med*, São Paulo, v. 94, nº 3, p. 1-6, jul./set. 2015.

RODRIGUES, Flávia. **Declínio Cognitivo na Senescência e repercussões no contexto familiar.** Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0383.pdf>. Acesso em: 03 out. 2021.

RIBEIRO, Cléris. **Doença de Alzheimer: a principal causa de demência nos idosos e seus impactos na vida dos familiares e cuidadores**. 2010. Orientador: Flávio Chaimowicz. 60 f. Monografia (Especialização em atenção básica em saúde da família). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/3057.pdf>. Acesso em: 27 out. 2021.

SANTOS, Ana Cristina. **Jogos de mesa na terceira idade e sua importância para a aprendizagem: um olhar psicopedagógico**. Orientadora: Norma Maria Lima. 2016. 24 f. TCC (Graduação) – Curso de Psicopedagogia, Faculdade de Educação, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2016. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/297195318.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2021.

SOCCODATO, Juliana. **As Contribuições e os Benefícios das Atividades de Estimulação Cognitiva e Motora (ECM) em Idosos**. 2015. Orientador: Fátima Alves. (Pós-Graduação), Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: http://www5.ensp.fiocruz.br/biblioteca/dados/ani_294973956.pdf. Acesso em: 18 abr. 2021.

SILVA, CLEINE. **A importância dos jogos com regras no desenvolvimento cognitivo infantil**. 2012. Orientador: Ademilson Sousa Soares.

TEZANI, Thaís. O jogo e os processos de aprendizagem e desenvolvimento: aspectos cognitivos e afetivos. **Educação em revista**, Marília, v. 7, nº 1-2, p. 1-16, 2006.

TEZANI, Thaís. O jogo e os processos de aprendizagem e desenvolvimento: aspectos cognitivos e afetivos. **Educação em Revista**, Marília, v. 7, n. 1/2, p. 1-16. 2006.

VERNAGLIA, Isabella. **Habilidades cognitivas adquiridas ao longo da vida e reserva cognitiva em idosos: desenvolvimento e validação de instrumento**. Tese de doutorado. Universidade de São Paulo. 2019. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5169/tde-08112019-122809/publico/IsabellaFigaroGattasVernagliaVersaoCorrigida.pdf>. Acesso em: 29 out. 2021.

ZANINI, Rachel. Demência no idoso: aspectos neuropsicológicos. **Rev. Neurocienc**, Santa Catarina, v. 18, nº 2, p. 220-226, jan./fev. 2008.