



PRÁTICAS EDUCATIVAS NA ESTIMULAÇÃO COGNITIVA PARA MELHORA NA MOBILIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS¹

**Eduarda Janaina Bajerski², Leticia de Bairros Noster³, Larissa Hilgert Schons⁴, Muriel
Cristine Fernandes Rugine⁵, Karolyne de Souza Turchiello dos Santos⁶, Andressa
Rodrigues Pagno⁷**

¹ Revisão realizada por estudantes participantes do Programa de Educação pelo Trabalho para Saúde (PET-Saúde), desenvolvido na Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, campus de Santo Ângelo.

² Estudante do curso de Farmácia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Santo Ângelo. Email: eduardabajerski@gmail.com

³ Estudante do curso de Biomedicina da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Santo Ângelo. Email: let.noster@gmail.com

⁴ Estudante do curso de Biomedicina da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Santo Ângelo. Email: larihilgertschons@gmail.com

⁵ Estudante do curso de Farmácia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Santo Ângelo. Email: murielcfrugine@aluno.santoangelo.uri.br

⁶ Estudante do curso de Psicologia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Santo Ângelo. Email: karolyneturchiello@gmail.com

⁷ Doutoranda em Desenvolvimento e Políticas Públicas na Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS Cerro Largo e professora da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Santo Ângelo. Email: andipagno@hotmail.com

Introdução: O envelhecimento está frequentemente relacionado ao declínio cognitivo e à redução da capacidade funcional, influenciado por alterações morfológicas e funcionais. A involução psicomotora, causada por mudanças no sistema nervoso, está ligada ao desuso de funções motoras essenciais para atividades diárias, como se vestir ou preparar alimentos. Quando as atividades diárias não são praticadas regularmente, o indivíduo pode enfrentar dificuldades para realizar movimentos coordenados e reagir adequadamente a estímulos do ambiente. Processos cognitivos como memória, atenção e raciocínio, são fundamentais para a manutenção de uma vida autônoma. Nesse contexto, cenários como este, destacam-se a importância de intervenções de modo que sejam praticadas precocemente para manutenção e fortalecimento de funções motoras e cognitivas ao longo da vida. Dessa forma, ressalta-se o desempenho de práticas educativas para fomento tanto da cognição quanto a mobilidade.

Objetivos: Descrever como a estimulação cognitiva pode impactar na mobilidade funcional, através de intervenções educativas, visando melhora na qualidade de vida da pessoa idosa.

Metodologia: O presente trabalho refere-se a uma revisão integrativa da literatura, a seleção de materiais foi realizada durante o período de Janeiro e Fevereiro de 2025 nas bibliotecas digitais Google Acadêmico, National Library of Medicine (PubMed) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram selecionados artigos completos, originais e de acesso gratuito, nos idiomas português, inglês e espanhol. Além disso, foram utilizados os descritores “Práticas Educativas”, “Pessoa Idosa”, “Treinamento Cognitivo” e “Melhora da Funcionalidade” baseados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). **Resultados:** As práticas educativas tem como intuito estimular a capacidade a fim de melhorar a qualidade de vida de quem as pratica. Entre as metodologias pedagógicas utilizadas para aplicar as práticas educativas, no



âmbito do envelhecimento, para melhorar cognição e funcionalidade entre os idosos, a mais utilizada é a pedagogia de problematização. Em um estudo, 481 idosos foram divididos em três grupos: um grupo desempenhou atividades educativas de estimulação cognitiva, como jogos da memória, dominó; outro grupo desempenhou práticas relacionadas a estimulação motora, com alongamentos e agachamentos; e o terceiro grupo desempenhou ambas as práticas. Ao final, ficou evidente que o terceiro grupo superou em desempenho os grupos que fizeram as atividades de forma isolada. Em outra pesquisa, através do uso de um óculos que simula a realidade virtual, um grupo de idosos foi submetido a realizar atividades do cotidiano, no final os resultados encontrados evidenciaram que as atividades que contemplaram o estímulo da capacidade cognitiva e motora são mais eficazes para retardar o declínio cognitivo. Novos estímulos e experiências tem a capacidade de melhorar o desempenho cognitivo e motor do cérebro e retardar o declínio funcional. Jogo da memória, torre de Hanói, brincadeiras com som, jogos de tabuleiro, são exemplos de práticas que podem ser desenvolvidas com idosos e estimular as áreas motoras e de cognição do cérebro. Treze idosos no Paraná foram submetidos a estes tipos de atividades e ao final tiveram um impacto positivo na saúde física e uma melhora na concentração, memória e atenção. Além disso, através de outro estudo com o teste do Mini Exame do Estado Mental (MEEM) e da Escala de Lawton, ficou evidente que idosos institucionalizados, por não experimentarem novas vivências e terem uma rotina regrada, detêm maior comprometimento cognitivo e funcional. **Conclusões:** O estudo demonstra impacto significativo das práticas educativas associadas a estimulação cognitiva e mobilidade funcional em idosos. Confirma-se tais atividades descritas eficientes para a melhora da qualidade de vida da pessoa idosa, promovendo autonomia e independência.

Palavras-chave: Práticas Educativas; Pessoa Idosa; Treinamento Cognitivo; Melhora da Funcionalidade.

Referências:

- BARBAN, F. et al. Reducing fall risk with combined motor and cognitive training in elderly fallers. **Brain Science**, v. 7, n. 2, p. 1-14, jul. 2017. DOI: <https://doi.org/10.3390/brainsci7020019>. Acesso em: 16 fev. 2025.
- MARIANO, P. P. et al. Desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo e motor: perspectiva de idosos institucionalizados. *Escola Anna Nery*, v. 24, p. e20190265, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2019-0265>. Acesso em: 15 jan. 2025.
- MASSALAI, R.; PEREIRA, C. M.; COUTINHO, D. J. G. Estimulando as funções cognitivas: estratégias e jogos para desenvolvimento cognitivo. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v. 10, n. 03, mar. 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13399/6485>. Acesso em: 13 fev. 2025.
- MORAIS, A.; BERNARDES, L. Mobilidade funcional e cognitiva em idosos: revisão integrativa. *Revista ft*, v. 140, pág. 03-04, 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/mobilidade-funcional-e-cognitiva-em-idosos-revisao-integrativa/>. Acesso em: 15 jan. 2025.
- PODHORECKA, M.; ANDRZEJCZAK, J.; SZRAJBER, R.; LACKO, J.; LIPÍŃSKI, P. Virtual reality-based cognitive stimulation using GRYDSEN software as a means to prevent age-related cognitive-mobility disorders – a pilot observational study. *Human Technology*, [S. l.], v. 17, n. 3, p. 321-335, 2021. DOI: 10.14254/1795-6889.2021.17-3.7. Disponível em: <https://ht.csr-pub.eu/index.php/ht/article/view/262>. Acesso em: 13 fev. 2025.
- TAYLOR, M. E. KETELS, M. M. DELBAERE K. LORD, S. R. MIKOLAIZAK, A. S. CLOSE, J. C. T. Comprometimento da marcha e quedas em idosos com comprometimento cognitivo: um modelo explicativo de mediadores sensório-motores e neuropsicológicos. **British Geriatrics Society**. 41 (1): 665-669, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/ageing/afs057>. Acesso em: 12 fev. 2025.