



## Aprendizagem - A importância na 3ª Idade

### Autor(es)

Luciana Maria Dias Mota  
Letícia Gabrielly Souza Guimaraes  
Karolina Rodrigues Pires

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### Introdução

Muitas pessoas na terceira idade não costumam compreender a importância de continuar aprendendo e exercitando a mente. Frequentemente, acabam deixando o aprendizado de lado por acreditarem que não há mais necessidade de aprender, ou por pensarem que agora apenas tem função de ensinar aos mais jovens.

No entanto, a aprendizagem nessa fase da vida é extremamente importante, especialmente na prevenção de doenças neurodegenerativas, como a Doença de Alzheimer, que compromete a memória, a personalidade e habilidades visuais e espaciais, além de poder desencadear quadros de depressão, ansiedade e apatia.

Por esse motivo, manter-se intelectualmente ativo torna-se essencial para uma melhor qualidade de vida, uma vez que contribui para a autonomia dos idosos na realização de suas atividades cotidianas.

### Objetivo

Analizar a importância do processo de aprendizagem na terceira idade como estratégia de prevenção na doença neurodegenerativas, incentivar realização de novas atividades de lazer visando funcionamento com qualidade das funções neurais.

Investigar o impacto da prática de atividades de lazer, como leitura, jogos de raciocínio e aprendizagem de novos idiomas, na prevenção de doenças neurodegenerativas em indivíduos na terceira idade.

Propor estratégias e recomendações de ações pedagógicas e políticas públicas que incentivem a continuidade do processo de aprendizagem.

### Material e Métodos

A metodologia adotada para a realização deste estudo consistiu em uma revisão de literatura baseada em pesquisa online. A seleção dos artigos foi realizada nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico, considerando publicações entre os anos de 2015 e 2025, com o objetivo de investigar a relação entre atividades cognitivas e a prevenção de doenças neurodegenerativas. Adotaram-se como critérios de inclusão artigos das áreas de Psicologia e Pedagogia, com textos completos, publicados em português. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados artigos que abordavam perspectivas da Fisioterapia, Enfermagem e Medicina.

### Resultados e Discussão



Apesar das mudanças estruturais que ocorrem no cérebro durante a terceira idade, como a redução do volume em áreas relacionadas à memória, como o hipocampo, estudos do Massachusetts Institute of Technology (MIT) comprovaram que a capacidade de aprendizagem na terceira idade não diminui com o passar dos anos principalmente com aqueles que durante a vida adulta permaneceram exercitando o cérebro, como ter aprendido uma nova língua. Isso contribui para um retardado do envelhecimento do cérebro. A prática de exercícios físicos e a leitura é outro fator primordial para a neuroplasticidade.

Os sintomas de demência e envelhecimento podem ser retardados quando o cérebro desenvolve uma nova atividade ou habilidade. Ao praticar o estudo de um novo idioma é possível afastar males que afetam negativamente as capacidades cerebrais como o Alzheimer. "Ofereciam informações sobre o envelhecimento, programas de preparação para aposentadoria, atualização cultural e atividades físicas, de expressão e de lazer. Sustentados numa proposta de educação permanente, buscavam o desenvolvimento de potencialidades, de novos projetos de vida e estimulavam a participação ativa do idoso na família e na comunidade." (Cachoine, et. M., 2015) Com isso preservando o raciocínio, a memória, a habilidade de realizar cálculos, a coordenação motora e a linguagem. Dessa maneira, torna-se mais fácil garantir a independência e a qualidade de vida com o passar dos anos.

### Conclusão

Esta amostra evidenciou a importância da aprendizagem contínua e do exercício da mente na terceira idade como estratégias fundamentais para a promoção de um envelhecimento saudável e para a prevenção de doenças neurodegenerativas. A revisão de literatura demonstrou que atividades cognitivas, como a leitura, o aprendizado de novos idiomas e o uso de tecnologias, desempenham um papel essencial na preservação das funções intelectuais, retardando os efeitos do envelhecimento cerebral. Além disso, práticas como a atividade física contribuem para a neuroplasticidade e para a manutenção da memória, da atenção e do raciocínio.

As conclusões destacam a necessidade de políticas públicas que incentivem a aprendizagem ao longo da vida, proporcionando aos idosos a oportunidade de manterem-se ativos. Tais achados são de grande relevância para as áreas de Psicologia, Pedagogia e Saúde Mental, pois oferecem diretrizes para estratégias de prevenção e para a promoção de um envelhecimento ativo.

### Referências

Cachioni M; Ordóñez T. N.; Batistoni, S. S. T.; Lima-Silva T. B.; Metodologias e Estratégias Pedagógicas utilizadas por Educadores de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. São Paulo: Educ. Real. 40 (1), 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2175-623645741>>.

Costa, R. L. S.; Neurociência e Aprendizagem. São Paulo: Rev. Bras. Educ. 28, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-24782023280010>>.

Guimarães, C. C. P. B.; Cunha K. M. M. B.; Gonçalves K. C.; Ferreira N. C. C.; Psicopedagogia para Idosos: Estimulação Cognitiva Como Estratégia para Um Envelhecimento Saudável. Goiânia: Gestão & Tecnologia, v. 2 n. 3 1 (2020) : 2020 : que anno!, 2020. Disponível em : <<https://www.faculdadedelta.edu.br/revistas3/index.php/gt/article/view/37>>.