

Aprendizagem - A importância na 3ª Idade

Autor(res)

Luciana Maria Dias Mota
Leticia 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

Analisar 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 retardo 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; Ordonez 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. 31 (2020): 2020: que ano!, 2020. Disponiveil em: <https://www.faculdadedelta.edu.br/revistas3/index.php/gt/article/view/37>.