

XV Encontro de Extensão & Cultura



ENTRE O LÚDICO E O COGNITIVO: JOGOS DA MEMÓRIA COMO PRÁTICA CORPORAL SISTEMATIZADA PARA OS IDOSOS, UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Tainâ Rodrigues Paiva, Francisco Rian Frota Gomes, Emilly de Araújo do Nascimento, Luiz Carlos da Silva Júnior, Luzirene de Oliveira Sousa

Área temática: Saúde

Introdução

Este relato tem como objetivo descrever a experiência vivenciada no projeto Idade Ativa sobre exercício físico e cognição. O envelhecimento traz declínio de funções físicas e cognitivas, como o esquecimento, agravado pela falta de estímulo mental. A literatura destaca que jogos que estimulam o cérebro podem melhorar a memória de curto prazo. A união entre atividades cognitivas e físicas, a chamada dupla tarefa, contribui para o equilíbrio, atenção e prevenção de quedas, sendo eficaz na promoção da qualidade de vida dos idosos.

Objetivo(s)

Este relato busca apresentar a prática de dupla tarefa realizada com exercícios de cognição e físico e seus desafios.

Desenvolvimento

A vivência ocorreu no Complexo Esportivo do CCS/UVA, com idosos entre 50 e 86 anos do projeto Idade Ativa, vinculado à PROEX/UVA. Os participantes foram divididos em quatro equipes que realizaram um circuito com quatro estações, cada uma com uma tarefa cognitiva e física. Foram utilizados quebra-cabeças e jogos da memória, confeccionados e aplicados por monitores, formando uma aula de dupla tarefa. O projeto é realizado duas vezes por semana, com cerca de 30 participantes, e tem como foco a promoção da qualidade de vida da pessoa idosa.

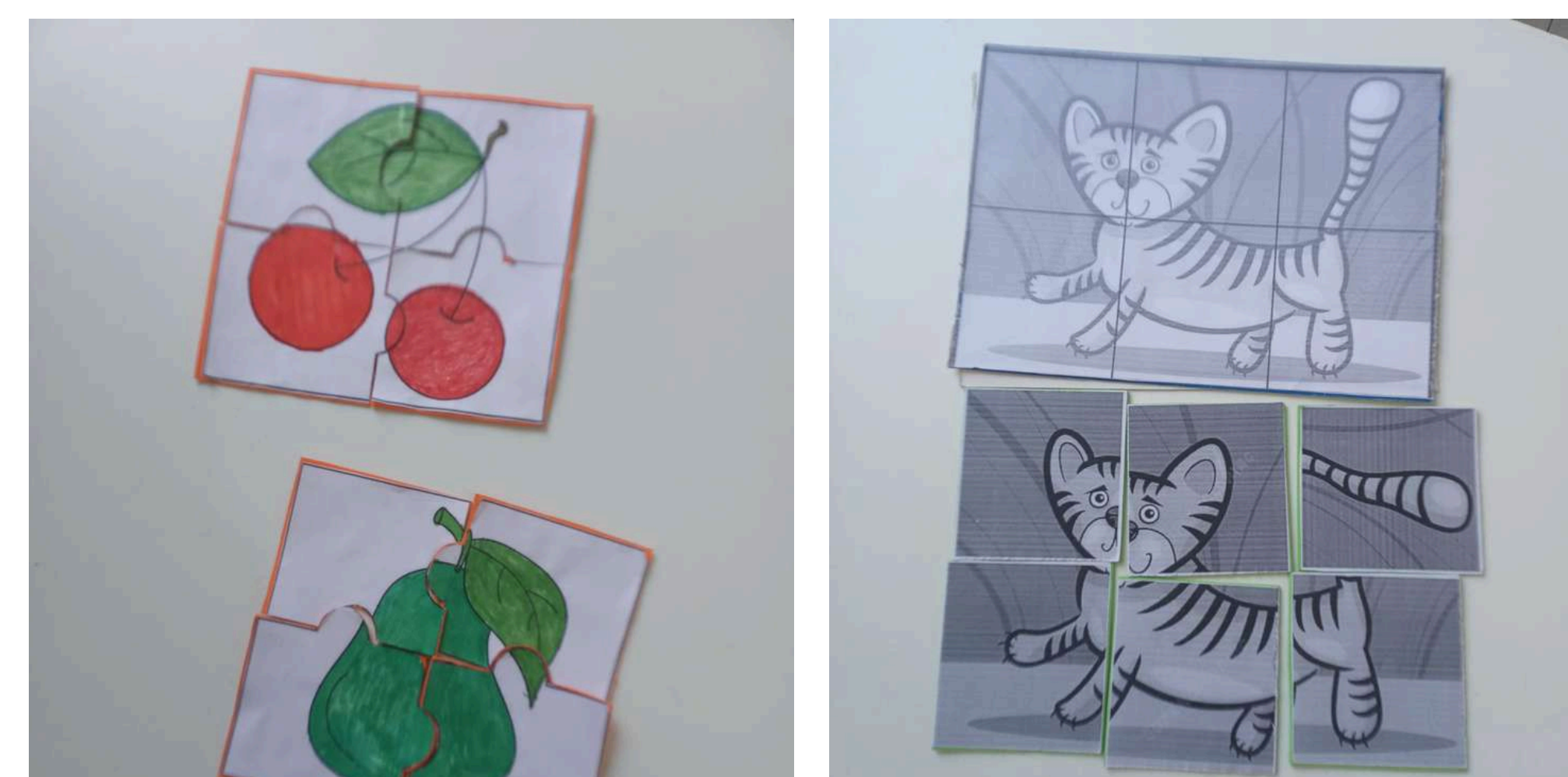


foto: instrumentos para a prática



foto: execução da prática

Considerações Finais

A prática de dupla tarefa mostrou-se desafiadora, especialmente nas atividades de memória, mas houve grande empenho e motivação dos idosos. Constatou-se a importância da frequência dessas práticas, que estimulam corpo e mente, favorecendo a socialização, o foco e o bem-estar dos participantes.

Referências

THOME, Anna Beatriz Nascimento; TAKAHAGI, Eloah Mota; SALES, Giuliana Augustinelli; CUSINATO, Laura Camargo; MACRE, Tiago Souza; RIBEIRO, Vitoria Cintra; BOUÇAS, Rodrigo Ippolito. O uso de jogos para a estimulação cognitiva da memória curta na população idosa. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 7, n. 5, p. 1-12, set./out. 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n5-546.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Ageing and health. [S.l.], 1 out. 2025. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Acesso em: 13 out. 2025.

