

DIFICULDADES MOTORAS E DE MEMORIZAÇÃO NA ADULTEZ AVANÇADA

Sarah Kethelen Guimarães dos Santos
Thomaz Décio Abdalla Siqueira

RESUMO

Os processos de construção do conhecimento e da aprendizagem nos adultos são menos investigados, porque a idade adulta tem sido tradicionalmente encarada como um período de estabilidade e de ausência de mudanças. Mas, atualmente, já é vista como uma etapa importante do desenvolvimento humano, com características definidas em função dos fatores culturais. Nesse âmbito muitos pesquisadores afirmam que no envelhecimento se tem uma diminuição da capacidade cognitiva como, por exemplo, no processamento da informação, em atividades relacionadas com a atenção, a aprendizagem e a memória. Muitos estudos (Ricci et al, 2005, Teixeira, 2006, Mazo et al, 2007, Silva et al, 2008, Ruwer et al, 2005 e Rosa et al, 2003) dão ênfase ao declínio de desempenho devido ao envelhecimento, à redução nas capacidades fisiológicas dos idosos e as dificuldades da vida diária dos idosos, porém, pouco se fala sobre a preservação das capacidades funcionais e da coordenação motora dos idosos, que é um dos fatores fundamentais para uma vida diária normal. Na velhice a dificuldade de realizar tarefas fica evidente, o mundo torna-se uma ameaça para o idoso.

Palavras – chave: adultez avançada, envelhecimento, memória, dificuldade motora.

ABSTRACT

The processes of knowledge building and learning in adults are less investigated because adulthood has traditionally been seen as a period of stability and lack of change. But today is already seen as an important stage of human development, with features defined in terms of cultural factors. In this context many researchers claim that if aging has a cognitive impairment, eg , in information processing , in activities related to attention , learning and memory . Many studies (Ricci et al., 2005, Teixeira, 2006 Mazo et al 2007, Silva et al, 2008 Ruwer et al, 2005 and Rose et al. 2003) emphasize the performance decline due to aging, the reduction in physiological abilities of the elderly and the difficulties of daily life of the elderly, but little is said about the preservation of functional capacity and motor skills of older people, which is one of the key factors for a normal daily life. In old age the difficulty of performing tasks is evident, the world becomes a threat to the elderly.

Key- words: Advanced adulthood, aging, memory, motor difficulty.

INTRODUÇÃO

Neste presente artigo aborda-se sobre o envelhecimento que é um processo natural, inevitável e contínuo. Há numerosos estudos que se debruçam sobre os processos biológicos, psicológicos e sociais relacionadas a essa etapa de vida. Sabemos que há certa perda nesses planos assim como há certo ganho, mas o foco desse artigo

são as dificuldades motoras e de memorização nessa fase, pois a terceira idade para muitos está sendo o período relativamente longo de sua vida e assim as habilidades de pensar e armazenar novas informações depende de atividades físico- químicas complexas que ocorrem no circuito neural que não estão mais no auge.

DIFICULDADES DE MEMORIZAÇÃO

MORAGAS (1997) acredita que a perda da memória pode ser evitada ou ao menos adiada através de mecanismos preventivos, como as regras mnemotécnicas, o prolongamento do processo de aprendizagem, utilização de material que estimule a pessoa, redução das interferências na aprendizagem, e principalmente informando as pessoas de que a perda da memória é evitável e que elas possuem a capacidade de recordar em qualquer idade. Nesses parâmetros a população idosa que não possui como hábito a prática de atividades neuro-estimuladoras como, por exemplo, a leitura, estudos, palavras cruzadas, etc. e outras atividades que necessitam de raciocínio possuem um retardamento da perda de memória ou somente leves esquecimentos que não são diagnosticados como esclerose múltipla.

Quanto ao uso de estratégias cognitivas, o idoso é menos cognitivo que o jovem. Salthouse (1991) relata que isso ocorre porque há uma morosidade nas operações de processos executivos responsáveis pelo controle e monitoramento de aspectos do sistema cognitivo, incluindo a seleção e execução de estratégias para o desempenho das tarefas cognitivas.

Abreu (2002) revela que muitos idosos podem não lembrar datas e compromissos porque não saem de casa ou porque não têm os hábitos de manter agenda e de olhar o calendário. Outros ficam confusos porque não têm estímulos para buscar atividades interessantes ou prazerosas.

Yassuda (2002) apresenta uma visão geral sobre o envelhecimento da memória humana:

- a) memória sensorial: sofre alterações influenciadas pelo sistema sensorial, que sofre declínio em função do processo de envelhecimento;
- b) memória de curto prazo, que subdivide-se em:
 - 1. memória primária: manutenção passiva de poucos itens;
 - 2. memória operacional: manutenção e processamento simultâneos.

Destas, a memória operacional é afetada pela idade, pois exige armazenagem e processamento simultâneos. O desempenho da memória operacional parece diminuir quando as pessoas tentam desempenhar mais de uma tarefa concomitantemente. Por sua vez, com a experiência acumulada, pessoas idosas desenvolvem estratégias que envolvem o pré-planejamento para o desempenho de ações que requerem memória operacional, o que alivia a carga atencional, possibilitando o desempenho adequado nessas condições.

c) Memória de longo prazo: envolve a manutenção de dados por longos períodos e subdivide-se em:

1. Memória episódica (eventos específicos);
2. Memória semântica: conhecimento;
3. Memória explícita: memorização deliberada;
4. Memória implícita: memorização sem consciência;
5. Memória de procedimento: ativação automática.

Destas, as que influenciam mais no envelhecimento são: a memória episódica e a memória explícita. Esta última apresenta déficits significativos ao longo do envelhecimento, causando aos idosos maiores dificuldades com evocação livre, lembranças sem pistas, do que com o reconhecimento, lembranças com pistas, pois codificam a informação de maneira mais empobrecida.

DIFICULDADES MOTORAS

De acordo com Teixeira (2006) coordenação significa ordenar em paralelo, fazer com que os elementos de um sistema atuem de forma cooperativa e sinérgica, em busca de um determinado objetivo, para cada um dos atos motores existentes há não apenas a necessidade de coordenar os elementos que constituem o sistema de ação, mas também de selecionar modos específicos e apropriados de coordenação. Para Magill (2000) a coordenação envolve um padrão de movimento do corpo e dos membros que caracteriza o desempenho de uma habilidade. Para adquirir este padrão, o sistema nervoso precisa organizar os elementos de um sistema complexo em meios eficientes e reais para atingir uma determinada meta.

Teixeira (2006), o declínio de desempenho motor seria determinado de forma seletiva pelo desuso de funções relacionadas ao controle motor no dia-a-dia dos

indivíduos idosos, originário da deterioração da capacidade de processamento central de informação e propõe que a taxa de declínio de desempenho sensório-motor durante o envelhecimento é específica à tarefa.

De acordo com Rosa (1983) citado por Dias e Duarte (2005), a velhice é um período de declínio caracterizado por dois aspectos: a senescência (período em que os declínios físico e mental são lentos e graduais, ocorrendo em alguns indivíduos na casa dos 50 e em outros, depois dos 50 anos) e a senilidade (fase do envelhecer em que o declínio físico é mais acentuado e é acompanhado da desorganização mental, algumas pessoas se tornam senis relativamente jovens, outras antes dos 70 anos, outras, porém, nunca ficam senis, pois são capazes de se dedicarem a atividades criativas que lhes conservam a lucidez até a morte).

MÉTODOS

A base dos estudos se deu pelo método analítico-descritivo, utilizando como estratégia metodológica o levantamento bibliográfico e documental em obras de maior relevância sobre o tema abordado.

CONCLUSÃO

“A queda da capacidade de desempenho na meia-idade é freqüentemente mais uma consequência das condições de trabalho e do hábito de vida na sociedade industrial do que de incapacidade biológica. Atrás do processo hipotético de envelhecimento está a falta de treinamento físico” (Weineck, 2003, página 653). Tung e Demétrio (2000) relatam que outros fatores não cognitivos influenciam o desempenho da memória, podendo atuar de forma isolada ou em conjunto, como: baixa motivação, problemas sensoriais, baixa auto-estima e baixa auto-eficácia percebida, pouca familiaridade ou ansiedade em relação à situação de teste, fadiga e depressão. Assim conclui que apesar das patologias que acabam influenciando também nas dificuldades motoras e de memorização o que realmente diminui a capacidade de pessoas na adultez avançada é quando elas se deixam convencer disso e deixam de praticar atividades que as estimulam física e mentalmente, fatores os quais se mostraram essenciais na manutenção das aptidões físicas e mentais do ser humano.

REFERÊNCIAS

ABREU V.P.S. Memória e velhice. Campinas, SP: Unicamp, 2002.

MAGILL, R.A. *Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: Edgard Blücher, 2000.

MAZO G.Z., LIPOSCKI D.B., ANANDA C. E PREVÊ D. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, Dez 2007, vol.11, no.6, p.437-442.

MORAGAS, R.M. Gerontologia social: envelhecimento e qualidade de vida. São Paulo: Paulinas, 1997.

RICCI, N.A., KUBOTA M.T. E CORDEIRO R.C. Concordância de observações sobre a capacidade funcional de idosos em assistência domiciliar. *Revista Saúde Pública*, Ago 2005, vol.39, n.4, p.655-662.

ROSA M. (1993). *Psicologia Evolutiva: psicologia da idade adulta*. Petrópolis: Vozes TA

RUWER S.L., ROSSI A.G. AND SIMON L.F. Equilíbrio no idoso. *Revista Brasileira de Otorrinolaringologia*, Jun 2005, vol.71, n.3, p.298-303.

SALTHOUSE, T.A. *Reduced processing resources. Teoretical perspectives on cognitive agint*. Hillsdale, N.J. Erlbaum, 1991.

SILVA A., ALMEIDA G.J.M., CASSILHAS R.C., COHEN M., PECCIN M.S., TUFIK S. E MELLO M.T. Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Abr 2008, vol.14, n.2, p.88-93.

TEIXEIRA L.A. Controle Motor. Barueri, SP: Manole, 2006.

TEIXEIRA L.A. Declínio de desempenho motor no envelhecimento é específico à tarefa. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2006, v.12, n,6, pp. 351-355.

TUNG, TC. E DEMETRIO, FN. Manual informativo sobre transtornos depressivos. São Paulo: Ricardo Moreno e col., 2000.

YASSUDA, M.S. Memory beliefs and memory training: The effects of na education intervention. Gainesville, Flórida, University of Flórida, 1999.

WEINECK J. *Treinamento ideal: Instruções, técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil*. Barueri, SP: Manole, 2003.