

IMPACTO DO CAÇA PALAVRA NA ATIVIDADE MENTAL DE IDOSOS

Mateus Dias Antunes¹; Belchior Pavezi Furlan²; Heverton Ferreira de Almeida²;
Sonia Maria Marques Gomes Bertolini³

¹ Fisioterapeuta e Mestrando em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR – Maringá, Paraná, Brasil. Bolsista CAPES.
mateus_antunes03@hotmail.com

² Fisioterapeuta pelo Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR – Maringá, Paraná, Brasil.

³ Profa, Dra do Programa de Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR – Maringá, Paraná, Brasil. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação - ICETI

Recebido em: 08/04/2017 – Aprovado em: 10/06/2017 – Publicado em: 20/06/2017
DOI: 10.18677/EnciBio_2017A130

RESUMO

Este estudo teve como objetivo verificar o impacto do caça-palavra na atividade mental de idosos. Foi realizada uma pesquisa intervencional com 15 idosos, na faixa etária entre 60 a 80 anos, de ambos os sexos. Como instrumento de avaliação e reavaliação foi utilizado os testes *Time Up and Go* e Mini-Exame do Estado Mental. Foi realizada uma intervenção diária durante 10 dias por meio de caça palavras. A avaliação, intervenção e reavaliação foram realizadas na própria residência dos participantes. Para análise dos dados foi aplicado o teste *t Student* com nível de significância de 5%. A média de idade dos idosos foi de $72 \pm 4,92$ anos, sendo a maioria (93,3%) aposentada. Foram obtidos melhores escores na agilidade física ($p=0,01$) e na cognição dos idosos ($p=0,001$) após a intervenção com a atividade caça palavras. Os resultados mostraram que o caça palavras é efetivo para melhorar parâmetros motores e cognitivos de idosos, indicando assim, ser uma forma não farmacológica para prevenir e/ou tratar patologias que estejam envolvidas com a capacidade funcional e cognitiva.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade motora; Cognição; Envelhecimento; Memória.

IMPACT OF THE WORD HUNTER ON THE MENTAL ACTIVITY OF THE ELDERLY

ABSTRACT

This study aimed to verify the impact of word-hunting on the mental activity of the elderly. An interventional study was carried out with 15 elderly people, in the age group between 60 and 80 years, of both sexes. As an evaluation and reassessment tool, the Time Up and Go and Mental State Exam Mini tests were used. We performed a daily intervention for 10 days by means of word hunting. The evaluation, intervention and reassessment were carried out in the participants' own residence. For the analysis of the data the Student's t-test was applied with significance level of

5%. The mean age of the elderly was 72 ± 4.92 years, with the majority (93.3%) retired. Better scores were obtained in the physical agility ($p = 0.01$) and in the cognition of the elderly ($p = 0.001$) after the intervention with the words hunting activity. The results showed that word hunting is effective in improving the motor and cognitive parameters of the elderly, thus indicating a non-pharmacological way to prevent and / or treat pathologies that are involved with functional and cognitive capacity.

KEYWORDS: Motor activity; cognition; Aging; Memory.

INTRODUÇÃO

Embora o envelhecimento seja algo comum em todos os seres vivos, algumas incógnitas ainda permanecem presentes na dinâmica e na natureza do processo do envelhecimento. Isto desperta grande interesse em diversos estudiosos a fim de esclarecer os pontos obscuros deste processo inevitável (HAREVEN, 2015). Sabe-se que o termo envelhecimento é bastante usado para se referir as alterações morfofisiológicas ao longo da vida, que levará ao comprometimento progressivo das respostas do indivíduo mediante o estresse ambiental e a preservação da homeostasia (LEMOS NETO & GUIMARÃES, 2012).

Fisiologicamente o envelhecimento é dado pelas alterações nas atividades enzimáticas, neurotransmissores, DNA, tamanho celular, síntese e metabolismo de proteínas, gorduras e carboidratos, e vários aspectos bioquímicos do comportamento celular, ocasionando assim alterações físicas e mentais nos idosos (FECHINE & TROMPIERI, 2015). Uma das alterações cognitivas mais comuns observadas nos idosos são as alterações da cognição. Essas alterações provocam implicações sociais, econômicas e até mesmo emocionais, pois muitos se frustram com o esquecimento diário (OLIVEIRA et al., 2015).

O cérebro é responsável pelo controle das funções do corpo humano. Sendo assim, as reduções de estímulos podem levar a diversos danos, dentre estes, a redução da agilidade. Esta por sua vez, é a capacidade do deslocamento corporal no espaço de forma rápida e precisa, levando a uma alteração do centro gravitacional, porém com a manutenção do equilíbrio e da coordenação dos movimentos, tendo um papel importante na prevenção de quedas e consequentes lesões (FAUSTINO et al., 2016).

A decadência dessa agilidade é um fator de risco para os idosos, pois assim estarão mais propensos a quedas, que é uma das principais causas de morbidade e mortalidade para essa faixa etária. Ao verificar esses riscos, compreende-se a suma importância do exercício mental, a fim de melhorar as atividades cerebrais, levando a uma melhora de todas as funções corpóreas (LEMOS NETO & GUIMARÃES, 2012).

Existem muitos estudos que abordam sobre a prática de exercícios físicos para melhora física e mental. SILVA et al. (2008) realizaram um estudo sobre a prática de exercícios resistidos, para melhora de equilíbrio, coordenação e agilidade e ao final encontraram resultados positivos nas variáveis motoras. Porém, existe carência de estudos que falem sobre os benefícios de atividades cognitivas para melhora física e mental de idosos.

O caça palavra consiste em um quadro com letras agrupadas de forma aparentemente aleatória. O praticante desta atividade tem que encontrar as palavras que podem estar embaralhadas de forma vertical, horizontal e diagonal

(SATO et al., 2014). Diante do exposto, este estudo teve como objetivo verificar os benefícios físicos e mentais do caça palavras para idosos.

MATERIAL E MÉTODOS

Tratou-se de estudo de abordagem quantitativa do tipo intervencional que foi realizado no município de Maringá – Paraná e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Maringá sob parecer número 1.359.851. Participaram do estudo 15 idosos, com idade entre 60 a 80 anos, de ambos os sexos. Foram utilizados como critérios de exclusão: idosos analfabetos, com alguma deficiência motora, aqueles que não realizaram 80% das atividades, praticantes de caça palavras e praticantes de atividades físicas.

Os idosos foram avaliados e reavaliados por dois tipos testes: o *TIMED UP and GO* (TUG) elaborado por PODISIADLO & RICHARDSON (1991) e o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) elaborado por FOLSTEIN et al. (1975) e adaptado para o Brasil por BRUCKI et al. (2003). Tais testes serviram para avaliar a condição física e cognitiva dos idosos respectivamente.

O TUG tem a finalidade de avaliar funções físicas. Neste o indivíduo tem que levantar de uma cadeira, sem o apoio dos braços, andar a uma distância de três metros, dar a volta e retornar. No início do teste, o indivíduo deve estar com o dorso apoiado no encosto da cadeira e, ao final, deve encostar novamente. O indivíduo deve receber o comando “vá” para iniciar o teste e o tempo será cronometrado após este comando até o momento em que ele apoie novamente o dorso no encosto da cadeira. O teste deve ser realizado uma vez para que compreenda e uma segunda vez para tomada do tempo: a) menos de 20 segundos para realização, correspondendo a baixo risco para quedas; b) de 20 a 29 segundos, a médio risco para quedas; e c) 30 segundos ou mais, a alto risco para quedas (PODISIADLO & RICHARDSON, 1991).

O MEEM um dos questionários mais utilizados no mundo, pois permite avaliar funções cognitivas. O teste é formado por 30 perguntas e cada uma recebe uma pontuação fornecendo um escore, que posteriormente pode ser utilizado como base para reavaliação, e ver o que foi obtido com o tratamento (BRUCKI et al., 2003).

Após a avaliação física e mental, foi realizada uma intervenção com caça palavras uma vez por dia, durante 10 dias consecutivos, e a seguir os idosos foram reavaliados pelos mesmos testes da avaliação inicial, ambos em suas residências. O estudo foi realizado no período de 15 a 26 de agosto de 2016. Os idosos foram escolhidos de forma aleatória por conveniência em um bairro no município que existe um condomínio residencial para idosos, após o contato inicial explicando os objetivos da pesquisa os idosos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Todos os dias os idosos eram supervisionados pelos pesquisadores que no período da tarde passavam nas residências para conferir se haviam realizado o caça palavras completo sem supervisão durante a realização do mesmo, bem como forma de lembrar os idosos de realizar a atividade. Os dados foram apresentados por meio da estatística descritiva (média, desvio padrão, frequências absoluta e relativa e tabelas). Para análise dos resultados foi aplicado o teste *t Student* com nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média de idade dos idosos foi de $72 \pm 4,92$ anos, sendo a maioria (93,3%) aposentada. As características sociodemográficas dos idosos estão representadas na tabela 1.

TABELA 1. Características sociodemográficas dos idosos.

VARIAVÉIS	N	%
Sexo		
Feminino	12	80
Masculino	3	20
Idade		
60-69	3	20
70-80	12	80
Estado civil		
Casado	7	46,6
Divorciado	-	-
Solteiro	-	-
Viúvo	8	53,4
Escolaridade		
Ensino fundamental incompleto	6	40
Ensino fundamental completo	-	-
Ensino médio incompleto	7	46,6
Ensino médio completo	-	-
Ensino superior incompleto	1	6,7
Ensino superior completo	1	6,7

Em relação ao perfil de saúde dos idosos, 86,6% nunca fumaram, 80% nunca ingeriram bebidas alcoólicas, 93% não apresentam problemas auditivos, 60% apresentam problemas visuais e 40% dos idosos relataram ter um bom estado de saúde. O tempo de realização do caça palavras pré-intervenção foi de 7,34 segundos, já pós-intervenção foi de 4,44 segundos. Os valores do teste TUG e MEEM estão expostos na tabela 2.

TABELA 2. Valores obtidos pré e pós-intervenção com o caça palavras.

Teste	Pré	Pós	p
TUG	11,0 \pm 2,75	9,56 \pm 2,31	0,01*
MEEM	25,6 \pm 2,55	28,0 \pm 2,91	0,001*

Legenda: TUG: TIMED UP and GO; MEEM: Mini Exame do Estado Mental. *Significância estatística ($p < 0,05$).

Notou-se em ambos os testes diferenças significativas entre os momentos pré e pós-intervenção, ou seja, redução no escore do TUG, indicando melhora na agilidade e aumento do escore do MEMM sugerindo melhora na capacidade cognitiva. Os resultados chamaram a atenção e são relevantes pelo fato de terem sido alcançados com apenas 10 dias de intervenção. Tal fato pode ter ocorrido por se tratarem de intervenções diárias sem interrupção.

Em relação ao sexo, a maioria dos participantes do presente estudo era do sexo feminino. Isso se assemelha com outros estudos. Estes autores justificaram os

achados ao fato de que as mulheres culturalmente se dedicam mais ao cuidado com a saúde (OLIVEIRA et al., 2015; ANDRADE et al., 2015; LOPES et al., 2015; GRDEN et al., 2016; MOREIRA et al., 2016). Outro aspecto importante que justifica é de que as idosas apresentam uma expectativa de vida cerca de sete anos a mais do que os idosos (BECKERT et al., 2012).

A longevidade vem tornando-se um evento cada vez mais comum em todo o mundo. As melhores condições de saúde e de vida, associadas a diversos avanços sociais, políticos, econômicos e culturais, levaram a um prolongamento da sobrevivência humana, redução das taxas de mortalidade e, conseqüentemente a um aumento exponencial da expectativa de vida (ARAÚJO et al., 2016). Isto pode ser notado no presente estudo, em que a maioria (80%) dos idosos está na faixa etária de 70 a 80 anos. No presente estudo em relação à escolaridade, houve um maior percentual dos idosos com ensino fundamental completo. Foram evidenciados resultados semelhantes do nível de escolaridade no estudo de PASKULIN & VIANNA (2007).

No que refere a agilidade a maioria dos estudos que comprovaram melhora deste parâmetro, foi realizada com atividades motoras como exercícios resistidos, equoterapia e dança (SILVA et al. 2008; ARAÚJO et al. 2011; BARBOZA et al. 2014). No entanto, não foi encontrado nenhum estudo que utilizou jogos lúdicos como o caça palavras para melhora desta variável.

A agilidade está associada com as atividades habituais do idoso, como andar, desviar de obstáculos ou pessoas, carregar algum objeto ou se locomover de um lugar para o outro rapidamente. O processo de senescência leva a um declínio da capacidade funcional, a qual é refletida no desempenho motor, gerando redução da capacidade de combinar movimentos e influenciando na coordenação e agilidade dos idosos (FAUSTINO et al., 2016). Porém no presente estudo, todos os idosos apresentavam baixo risco de queda antes da intervenção, sendo este reduzido ainda mais após o caça palavras.

O processo do envelhecimento leva a diminuição da capacidade funcional, dentre estas a agilidade, em que a redução deixa o indivíduo mais vulnerável as quedas. O risco de quedas tende a aumentar com a senescência, sendo importante o uso do caça palavras que apresentou resultados positivos, ocasionando uma melhora na agilidade e conseqüente redução no risco de quedas (BAPTISTA, 2014).

Quanto ao aspecto cognitivo os escores alcançados por meio da intervenção também confirmam a hipótese do presente estudo. Oficinas de memória e jogos lúdicos funcionam como um espaço de convivência e de estímulo ao desempenho cognitivo para os idosos (OLIVEIRA et al. 2012). Em relação às funções cognitivas, é comum encontrar um declínio nesse parâmetro em decorrência do envelhecimento observado no estudo de ARGIMON (2006). Porém no presente estudo a população participante não apresentava uma redução considerável do aspecto cognitivo.

A cognição tem um importante papel na vida dos idosos, pois permite a autonomia, capacidade de autocuidado, influenciando diretamente em suas atividades diárias proporcionando uma maior independência e melhor qualidade de vida (BORGES & MENDES 2015). Diante do exposto fazem-se necessárias intervenções para melhora deste aspecto cognitivo, que pode ser notado no presente estudo, possibilitando a esta população um envelhecimento mais saudável e ativo.

As atividades lúdicas proporcionam resultados positivos e significativos nas funções cognitivas dos idosos, como pode ser observado no estudo de CYRINO et al. (2016). O mesmo pode ser constatado no presente estudo, em que foi realizada

intervenção com o caça palavras que trata-se também de uma atividade lúdica e foi notada melhora significativa dos aspectos cognitivos dos participantes. As atividades e jogos para exercitar a habilidade, imaginação mental e as brincadeiras são atividades lúdicas que prendem a atenção, entusiasma e ensinam com maior eficiência, pois transmitem as informações de várias formas, estimulando diversos sentidos ao mesmo tempo e sem se tornar cansativo (OLIVEIRA et al., 2012).

O lúdico representa o brincar e traz divertimento a quem participa. Este é capaz de facilitar a aprendizagem, desenvolvimentos pessoais, culturais e sociais, sendo assim, colabora para uma boa saúde mental, facilitando os processos de socialização, comunicação, expressão e construção do conhecimento (FERNANDES & OLIVEIRA, 2012). No estudo de MENDONÇA & MACEDO (2010) foi evidenciado que os jogos lúdicos possuem significativos benefícios em idosos com déficit cognitivo, evidenciando que a inserção do lúdico ao tratamento convencional da fisioterapia facilita a comunicação entre o paciente e o profissional, melhorando a atenção, compreensão, manipulação, percepção, vontade, autoestima, interação, interesse, raciocínio, disposição, memória, socialização, noção de espaço e reconhecimento de objetos.

As atividades lúdicas para idosos podem ser bem mais utilizadas durante as sessões de fisioterapia com a finalidade de promover a estimulação cognitiva (MENDONÇA & MACEDO, 2010). Os achados do presente estudo auxiliam na inserção desta prática durante os atendimentos fisioterapêuticos.

Diariamente todos idosos eram orientados a fazerem o caça palavras e encontrar todas as respectivas palavras determinadas. Todos os dias os idosos completaram a tarefa de realizar por completo o caça palavras, sendo essencial para poder discutir sobre o efeito do caça palavras completo e não apenas uma parte. A escolha dos 10 dias foi feita pelos pesquisadores pelo fato de ser uma intervenção ininterrupta para evitar a influência de fatores que poderiam interferir na realização da mesma, como não comprometimento dos idosos e a indisponibilidade dos idosos.

Prevenir e retardar alterações decorrentes ao envelhecimento tem se mostrado um dos maiores desafios encontrados na prevenção e promoção da saúde, exigindo assim uma atenção maior em intervenções que promovam benefícios para essa população, promovendo um envelhecimento mais saudável (VERAS, 2012). O presente estudo apresentou que o caça palavra é um importante recurso na promoção de saúde para essa população, pois houve melhora tanto nas variáveis cognitivas quanto motoras proporcionando benefícios ínfimos a esta população, abrangendo ainda mais o leque de recursos na prevenção da saúde, pois a manutenção dessas variáveis promove a qualidade de vida dos longevos.

A carência de estudos no âmbito dos jogos lúdicos na melhora da agilidade e cognição, sendo evidenciada ainda mais com utilização de caça palavras foi uma limitação do presente estudo. Destaca-se também o número reduzido da amostra, o que também não permitiu comparação entre os sexos. Esse estudo forneceu importantes contribuições para a sociedade em relação ao caça palavras por ser uma atividade simples, com recurso de fácil acesso e baixo custo, que pode ser utilizado em políticas de promoção da saúde para a população idosa que está em constante crescimento no Brasil e no mundo.

CONCLUSÃO

Os resultados mostraram que o caça palavras é efetivo para melhorar parâmetros motores e cognitivos de idosos, indicando assim, ser uma forma não farmacológica para prevenir e/ou tratar patologias que estejam envolvidas com a

capacidade funcional e cognitiva. Mais pesquisas deveriam ser realizadas afim de confirmar tais achados. Sugere-se que tais pesquisas sejam realizadas considerando também um grupo, assim como, um maior tamanho amostral.

AGRADECIMENTOS

Ao Centro Universitário de Maringá (UNICESUMAR), á Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação (ICETI) que contribuíram com esta investigação.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, D. A.; DANTAS, J. G.; ANDRADE, D. A.; SEGATO, C. T.; TORRES, G. V. Perfil sociodemográfico e clínico de idosos submetidos à hemodiálise. **Cogitare Enfermagem**, v. 20, n. 1, p. 60-66, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v20i1.37080>

ARAÚJO, L.; RIBEIRO, O.; PAUL, C. Envelhecimento bem sucedido e longevidade avançada. **Actas de Gerontologia**, v. 2, n. 1, p. 1-11, 2016. Disponível em: <http://actasdegerontologia.pt/index.php/Gerontologia/article/view/63>

ARAÚJO, T.; SILVA, N. A.; COSTA, J. N.; PEREIRA, M. M.; SAFONS, M. P. Efeito da equoterapia no equilíbrio postural de idosos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 15, n. 5, p. 414-9, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/revistas/rbfis/pt_AOP025_11.pdf

ARGIMON, I. Aspectos cognitivos em idosos. **Revista de Psicologia** v. 5, n. 2, p. 243-245, 2006. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v5n2/v5n2a15.pdf>

BAPTISTA, D. M. F. M. **Avaliação dos determinantes de programas de exercício na prevenção de quedas na população idosa feminina**. 2014. Tese de Doutorado. Universidade de Lisboa. Disponível em: https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/7297/1/Tese_Ana%20Catarina%20M arque.pdf

BARBOZA, N. M.; FLORIANO, E. N.; MOTTER, B. L.; SILVA, F. C.; SANTOS, S. M. S. Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 1, p. 87-98, 2014. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403838834010>

BECKERT, M.; IRIGARAY, T. Q.; TRENTINI, C. M. Qualidade de vida, cognição e desempenho nas funções executivas de idosos. **Estudos de Psicologia**, v. 29, n. 2, p. 155-162, 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2012000200001>.

BORGES, A. P. M.; MENDES, G. Caroline. Avaliação cognitiva e de equilíbrio em idosos institucionalizados após intervenção de Xbox terapia. **Revista Saúde**, v. 1, n. 13, p.94, 2015. Disponível em: <http://revistas.unibrasil.com.br/cadernossaude/index.php/saude/article/view/209>

BRUCKI, S.; NITRINI, R.; CARAMELLI, P.; BERTOLUCCI, P. H. F.; OKAMOTO, I. H. Sugestões para o uso do mini-exame do estado mental no Brasil. **Arquivos de Neuro Psiquiatria**, v. 61, n. 3, p. 777-781, 2003. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-282X2003000500014>

CYRINO, R. S.; SILVA, L. E. D.; SOUZA, M. R.; LARA, C. J. B.; PEREIRA, T. S. Atividades lúdicas como estratégia de educação em saúde com idosos. **Revista de Ciência e Extensão**, v. 12, n. 3, p. 154-163, 2016. Disponível em: http://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/viewFile/1324/1260

FAUSTINO, F. S.; KUMMER, R. H. M.; RIBAS, D. I. R. Avaliação dos efeitos dos exercícios psicomotores na coordenação e agilidade de idosos. **Revista Saúde**, v. 2, n. 16, p. 24-34, 2016. DOI: <http://revistas.unibrasil.com.br/cadernossaude/index.php/saude/article/view/251>

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Inter Science Place**, v. 1, n. 20, p. 106-136, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.6020/1679-9844/2007>

FERNANDES, A. P. S.; OLIVEIRA, R. C. O idoso e a ludicidade. **Revista de Ciências Humanas, Linguagem, Letras e Artes**, v. 20, n. 2, p. 151-160, 2012.

FOLSTEIN, M.; FOLSTEIN, S.; MCHUGH, P. "Mini-mental state": a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. **Journal Psychiatric Research**, v. 12, n. 3, p. 189-198, 1975. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0022-3956\(75\)90026-6](http://dx.doi.org/10.1016/0022-3956(75)90026-6)

GRDEN, C. R. B.; WEISE, T.; RECHE, P. M.; BORGES, P. K. O.; CABRAL, L. P. A. Sociodemographic characteristics and enduring access to health services. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 14, n. 4, p. 1505-1512, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.4025/cienccuidsaude.v14i4.24985>

HAREVEN, T. K. Novas imagens do envelhecimento e a construção social do curso da vida. **Cadernos Pagu**, v. 1, n. 13, p. 11-35, 2015. Disponível em: <http://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/cadpagu/article/view/8634964>

LEMONS NETO, A. F.; GUIMARÃES, R. F. Atividade física e incidência de quedas em idosos. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 1, n. 1, p. 28-43, 2012. DOI: <http://www.uninter.com/revistasaude/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/128>

LOPES, J. M.; FERNANDES, S. G. G.; DANTAS, F. G.; MEDEIROS, J. L. A. Associação da depressão com as características sociodemográficas, qualidade do sono e hábitos de vida em idosos do Nordeste brasileiro: estudo seccional de base populacional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 3, p. 521-531, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14081>

MENDONÇA, T. C.; MACEDO, A. B.. A importância do lúdico durante o tratamento fisioterapêutico em pacientes idosos com déficit cognitivo – estudo de caso. **Revista**

Eletrônica, v. 1, n. 1, p. 1-11, 2010. Disponível em: http://www.portalcatalao.com/painel_clientes/cesuc/painel/arquivos/upload/temp/da2ca37c4fc24dcc4f58f8e8a52b4625.pdf

MOREIRA, I. J.; MOREIRA, I. J. B.; HORTA, J. A.; DURO, L. N.; BORGES, D. T.; CRISTOFARI, A. B.; CHAVES, J.; BASSANI, D. C. H.; CERIZOLLI, E. D.; TEIXEIRA, R. M. Perfil sociodemográfico, ocupacional e avaliação das condições de saúde mental dos trabalhadores da Estratégia Saúde da Família em um município do Rio Grande do Sul, RS. **Revista Brasileira de Medicina da Família e da Comunidade**, v. 11, n. 38, p. 1-12, 2016. DOI: [http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc11\(38\)967](http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc11(38)967)

OLIVEIRA, C. S.; VOSTA, S. R. R.; SANTOS, I. C. L.; LEMOS, C. E. S. Oficina de educação, memória, esquecimento e jogos lúdicos para a terceira idade. **Revista Ciência e Extensão**, v. 8, n. 1, p. 8-17, 2012. Disponível em: http://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/554

OLIVEIRA, D. V.; ARAUJO, A. P. S.; BERTOLINI, S. M. M. G.. Capacidade funcional e cognitiva de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físicos. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, v. 16, n. 6, p. 873-880. 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.15253/2175-6783.2015000600014>

PASKULIN, L.; VIANNA, L. Perfil sociodemográfico e condições de saúde auto-referidas de idosos de Porto Alegre. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 5, p. 757-768, 2007. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102007000500010>

PODSIADLO, D., Richardson, S. The timed 'Up and Go' Test: a Test of Basic Functional Mobility for Frail Elderly Persons. **Journal American Geriatric Society**, v. 39, n. 1, p.142-148, 1991. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1991946>

SATO, A. T.; BATISTA, M. P. P.; ALMEIDA, M. H. M.. Programas de estimulação da memória e funções cognitivas relacionadas: opiniões e comportamentos dos idosos participantes. **Revista de Terapia Ocupacional**, v. 25, n. 1, p. 51-59, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v25i1p51-59>

SILVA, A.; ALMEIDA, G. J. M.; CASSILHAS, R. C.; COHEN, M.; PECCIN, M. S.; TUFIK, S.; MELLO, M. T. Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.14, n.2, p. 88-93, 2008. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922008000200001>

VERAS, R. P. Experiências e tendências internacionais de modelos de cuidado para com o idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 1, p. 231-238, 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232012000100025>