

Benefícios de treinamento cognitivo duram pelo menos 10 anos



Exercícios para aumentar a **capacidade mental** beneficiam adultos mais velhos até 10 anos depois que essas pessoas receberam o treinamento cognitivo.

O estudo foi o primeiro a vincular um **treinamento cognitivo a benefícios em atividades na vida cotidiana**, e não apenas às habilidades mentais relacionadas com os próprios exercícios.

Aqueles que tinham participado dos programas de exercícios mentais 10 anos atrás apresentaram menos dificuldades para solucionar tarefas do dia a dia do que aqueles que não tinham participado do treinamento.

O programa chama-se "Treinamento Cognitivo Avançado para uma Terceira Idade Independente e Vigorosa" (Active, na sigla em inglês).

"Esses **resultados de longo prazo** indicam que determinados tipos de treinamentos cognitivos podem fornecer um benefício duradouro uma década mais tarde. Eles sugerem que devemos continuar com o treinamento cognitivo como uma intervenção que pode ajudar a manter as capacidades mentais dos idosos para que eles possam manter-se independentes e inseridos na comunidade," disse o Dr. Richard Hodes, diretor do Instituto Nacional sobre Envelhecimento (EUA) e responsável pelo projeto Active.

Treinamento cognitivo para idosos

O treinamento cognitivo é **dividido em três partes**: o treinamento de memória envolve melhorar as habilidades de recordar textos e listas; o treinamento de raciocínio inclui a resolução de problemas que envolvem padrões; já o treinamento de velocidade, realizado em computadores com tela sensível ao toque, foi projetado para aumentar a velocidade na identificação de informações em locais diferentes da tela.

Depois de 10 anos, os participantes em cada um dos grupos de treinamento apresentaram menos dificuldade na realização de atividades da vida diária do que aqueles nos grupos de controle, que não receberam os treinamentos cognitivos.

Os participantes de todos os três grupos do treinamento perceberam **melhorias imediatas em sua própria capacidade cognitiva**.

O estudo envolveu 2.832 pessoas que vivem de forma independente, com idade média de 74 anos no início do estudo - cerca de três quartos eram mulheres.

Fonte: Diário da Saúde