

CORRELAÇÃO ENTRE NÍVEIS DE AUTOESTIMA, PERFORMANCE COGNITIVA E DE MEMÓRIA EM IDOSOS: uma visão ecológica

Ivalina Porto*

Fernanda Antoniollo Hammes de Carvalho**

Vera Torres das Neves***

Magda Suzana Novo****

Carolina Machado Castelli*****

RESUMO

Este estudo teve por objetivos gerais investigar a correlação existente entre autoestima, performance cognitiva e de memória em idosos e estudar o envelhecimento cognitivo considerado normal. Os objetivos específicos foram conhecer o nível de autoestima dos sujeitos idosos participantes do estudo; identificar, através de testes, o nível cognitivo dos participantes; analisar as influências ambientais no processo cognitivo do idoso e verificar as crenças que os indivíduos de terceira idade apresentam acerca de sua memória. Alguns temas como Autoestima na velhice, o Cérebro e as bases biológicas do envelhecimento cognitivo e Autoeficácia de memória foram motivo de amplos e aprofundados estudos ao longo do projeto, constituindo-se no suporte para o trabalho. Participaram da pesquisa 48 idosos, com idade igual ou superior a 60 anos, do sexo masculino e feminino, selecionados aleatoriamente entre os integrantes do Núcleo Universitário da Terceira Idade – NUTI. Na primeira etapa foi feito um levantamento de dados bio-sócio-demográficos dos participantes e aplicado um teste de autoestima e testes de memória e de inteligência. Na segunda etapa foram analisadas as influências ambientais que podem provocar alterações nessa função. Também foram verificadas as crenças que os indivíduos de terceira idade apresentam acerca de sua memória. A inserção ecológica foi um dos procedimentos utilizados na etapa de coleta dos dados. A conclusão do projeto de pesquisa, feita após o cumprimento de todos os passos previstos, permitiu conhecer o idoso na sua relação com o contexto e a repercussão no processo de envelhecimento cognitivo. Os resultados confirmam que pessoas com alto

* Pedagoga, Doutora em Psicologia, Especialista em Gerontologia – PPGEA/FURG. ivalina@terra.com.br.

** Graduada em Biologia, Doutora em Educação, pós-doutoranda no PPG Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde / FURG. fahc@vetorial.net.

*** Doutora em Psicologia Experimental, Mestra em Psicologia da Saúde – FURG.vtn@vetorial.net.

**** Bióloga, Doutoranda em Educação em Ciências, Mestre em Fisiologia – FURG. magda@vetorial.com.

***** Estudante de Pedagogia – FURG.carol_cahstelli@hotmail.com.

nível de autoestima e com relações amplas e positivas no contexto apresentam melhores resultados em testes de memória e inteligência. Constatou-se também que os indivíduos têm consciência de seus limites cognitivos, ou seja, as crenças que eles têm acerca de seu desempenho mnemônico correspondem aos resultados obtidos nos testes.

Palavras-Chave: Idosos; Autoimagem; Cognição; Contexto.

ABSTRACT

Correlation among Levels of Self-esteem, Cognitive Performance and Memory in the Elderly: an Ecological View

This study aims at investigating the correlation among self-esteem, cognitive performance, and memory in the elderly, besides analyzing the so-called normal cognitive aging. Its specific objectives are the following: a) to know the level of self-esteem in the elderly who took part in the study; b) to identify the cognitive level of the participants, through the use of tests; c) to analyze environmental influences on the elderly persons' cognitive processes, and d) to verify the elderly persons' beliefs regarding their memory. We have deeply studied some themes such as self-esteem in old age, the brain and the biological bases of cognitive aging, and the self-efficacy of memory to support this study. Forty-eight elderly men and women who were 60 or over were randomly selected among the participants in the Núcleo Universitário da Terceira Idade – NUTI. The first step was to collect the participants' bio-socio-demographic data and to apply self-esteem, memory and intelligence tests. The second step was the study of the so-called normal cognitive aging and the analysis of environmental factors that can alter this function. Beliefs that the elderly hold regarding their memory were also verified. Ecological insertion was one of the procedures used for data collection. The conclusion of all steps in the research project enabled us to know the elderly both in their relation to the context and the repercussion in the process of cognitive aging. Results confirm that people with high self-esteem and broad and positive relations in the context show better results in memory and intelligence tests. We have also found that individuals are aware of their cognitive limits, i.e., the beliefs they hold regarding their mnemonic performance correspond to their results in the tests.

Keywords: Elderly People; Self-image; Cognition; Context.

1 – INTRODUÇÃO

As estimativas indicam que, em 2025, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos, prevendo-se que esse contingente populacional totalizará 34 milhões de pessoas (Kalache, Ramos & Veras, 1987). Assim, faz-se necessário que, desde já, invista-se, intensamente, em políticas sociais que visem ao atendimento satisfatório dessa população, cujo crescimento se mostra vertiginoso. Como segmento populacional emergente, os idosos merecem a atenção e a preocupação

de todos em questões demográficas, sociais, econômicas, culturais e outras. O idoso precisa manter-se ativo pela participação, engajamento e oportunidade de atualização.

A importância do problema do envelhecimento da população do Brasil é claramente reconhecida por diversos autores brasileiros (Kalache, Veras & Ramos, 1987; Ramos, 1993; Veras, 1994; Veras, 1995; Veras, 1997). Uma velhice bem sucedida pressupõe a manutenção da vitalidade física e mental. Nessa etapa da vida, observa-se um declínio cognitivo com o aumento da idade, enquanto algumas funções se mantêm ou melhoram pela experiência de vida. Em função disso, surgem preocupações quanto às alterações cognitivas, sendo as mesmas atribuídas à dificuldade de memória e de atenção. A vontade de buscar respostas para tais questões é que nos direcionou à realização da presente pesquisa, que teve por objetivos gerais investigar a correlação existente entre autoestima, *performance* cognitiva e de memória em idosos e estudar o envelhecimento cognitivo considerado normal. Os objetivos específicos foram conhecer o nível de autoestima dos sujeitos idosos participantes do estudo; identificar, através de testes, o nível cognitivo dos participantes; analisar as influências ambientais no processo cognitivo do idoso e verificar as crenças que os indivíduos de terceira idade apresentam acerca de sua memória.

2 – REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Autoestima na velhice

Na busca de sentido sobre si mesmo, o homem estabelece relações com os demais, como forma de se perceber física, social, psicológica e espiritualmente. As mudanças, decorrentes dessa relação com a sociedade em que se vive, implicam alterações na autoimagem e na autoestima, com conseqüente mudança na identidade pessoal.

Autoimagem e autoestima são componentes ligados estreitamente ao processo de desenvolvimento e estruturação da personalidade, sendo, portanto, construídas na interação social. Autoimagem, segundo Mosquera (1977, p. 42), “É o quadro que a pessoa faz de si. É a chave que tem para compreender seu comportamento e a sua consistência”; e continua: “a autoimagem sofre a influência intensa das experiências do seu ambiente”.

O comportamento humano está vinculado ao comportamento social. O nosso senso de identidade é influenciado pela percepção que os outros têm dos papéis sociais que desempenhamos. As pessoas respondem a si mesmas de uma maneira consistente com a forma pela qual os outros respondem a elas (Gazzaniga, M S. & Heatherton, T. F, 2008). Hamachek (1979) diz que temos uma planta mental a respeito de nós, composta de valores, experiências vividas, êxitos e fracassos, fundamentada em percepções próprias e introjetadas através da reação dos outros aos nossos comportamentos e atitudes. Na velhice, quando a interação social tende a decrescer significativamente, quando já não se tem um papel significativo a cumprir, há perda de status com graves prejuízos para a autoestima.

Gazzaniga, M S. & Heatherton, T. F, (2008) afirmam que “quando as figuras importantes rejeitam, ignoram, humilham ou desvalorizam a pessoa, provavelmente resultará baixa autoestima” (p. 417); Pikunas (1979, p. 429) diz que “qualquer comportamento que diminua a dignidade e auto-segurança do senescente, naturalmente produz para ele sérios problemas de ajustamento”.

Gazzaniga, M S. & Heatherton, T. F (2008), Beauvoir (1970), Mosquera (1977), Pikunas (1979), Kastenbaum (1981), Febrer de los Ríos e Soler Vila (1989) afirmam, com convicção, que aqueles que continuam realizando seus projetos de vida vivem o agora com uma intensidade que só é conferida a quem tem cada momento respaldado numa história construída com serenidade e dignidade.

Os autores Beauvoir (1970), Mosquera (1977), Pikunas (1979), Kastenbaum (1981), Febrer de los Ríos e Soler Vila (1989) também demonstram concordância de ideias quando afirmam que o idoso precisa acreditar em si mesmo, redescobrir sua identidade e assumir-se como pessoa, com as alterações que a idade provoca, mas com possibilidades para continuar integrado no contexto e com condições de produtividade social.

A autoestima está diretamente relacionada ao conceito de autoimagem. Quanto melhor a imagem que uma pessoa tem de si, mais elevada será sua autoestima. “Autoestima é o que cada pessoa sente por si”. (Mosquera 1977, p. 44). É uma avaliação de si mesmo. Percepções satisfatórias em relação ao eu possibilitam um comportamento social sadio, porque a valorização que a pessoa faz de si mesma é decorrente, em grande parte, da aceitação percebida nas relações interpessoais

(Gazzaniga, M S. & Heatherton, T. F, 2008). Pessoas que se sentem queridas, capazes e dotadas de valor, diz Hamachek (1979), desenvolvem uma personalidade sadia e uma autoestima elevada.

O indivíduo de terceira idade reflete na sua autoestima o nível de aceitação e valorização social e familiar. As relações com os membros da família e com os amigos mantêm vivo nos anciãos o interesse pela vida.

Considerando a temática da pesquisa, faz-se necessário uma referência, mesmo que sintética, a respeito do envelhecimento cognitivo.

2.2. O cérebro e as bases biológicas do envelhecimento cognitivo

O cérebro é constituído por dois hemisférios (metades) e composto por neurônios, os quais se ligam uns aos outros formando um grande e variado número de conexões cinéticas. É também o responsável pelas interpretações vindas dos órgãos do sentido e por elaborar as mais diversas reações, caracterizando-se como a sede dos pensamentos, emoções e memórias.

O cérebro possui certa plasticidade, que varia em função da idade. Nascemos com cerca de 12 bilhões de neurônios; a partir dos 30 anos, perdemos de 10.000 a 100.000 neurônios todos os dias, em decorrência de vários tipos de lesões nessas células. Em idades avançadas, há um acúmulo de perdas de células nervosas; portanto, é na fase da vida em questão que os efeitos das perdas neuronais começam a ser sentidos, principalmente na atenção e na memória.

Para Izquierdo (2002, p.9), “‘Memória’ é aquisição, a formação, a conservação e a evocação de informações”. As memórias diferem quanto ao tempo de retenção no cérebro. Enquanto a memória *imediate* dura de frações a poucos segundos, a *memória de curto prazo* dura algumas horas, sendo que as informações nela contidas e selecionadas serão armazenadas na memória de *longo prazo*, a qual dura de meses a anos. Alterações fisiológicas e anatômicas nas áreas em que essas memórias são formadas e armazenadas implicam prejuízos para o desempenho cognitivo dos indivíduos.

A neurociência cognitiva, sustentada por achados advindos da aplicação de modernas técnicas de neuroimagem, como a ressonância magnética e a tomografia computadorizada, tem analisado o que ocorre no cérebro com o avançar da idade. Lambert et al. (2006) mencionam que, ao comparar áreas corticais de pessoas com 20 e 90 anos, observa-se

uma redução de 10% no número de neurônios nas pessoas idosas, ao mesmo tempo em que não há redução significativa nas células gliais.

Segundo Haug et al. (1983); Haug e Eggers (1991), a perda do volume do cérebro como um todo seria de 6%; nos córtices parietal, temporal e occipital seria de aproximadamente 1%, enquanto oscilaria entre 10% e 17% no córtex frontal. Terry (2000) sugere que essa redução no volume cerebral ocorre principalmente na substância cinzenta (corpos neuronais) em cérebros de indivíduos mais velhos, o que não parece resultar da morte celular, mas da queda na densidade sináptica. Tal diminuição, de acordo com Scheibel et al. (1975) e Huttenlocher (1979), seria determinada por uma série de mudanças degenerativas que ocorrem com o envelhecimento, como a perda de dendritos e sinapses, que levam às mudanças estruturais e funcionais no córtex cerebral, associadas ao envelhecimento normal, independentemente de qualquer condição patológica. Somado à redução da densidade sináptica, parece ocorrer também um declínio na concentração e na memória.

Essas alterações cerebrais em determinadas regiões comprometem sistemas neurotransmissores, que podem levar, segundo Terry e Katzman (2001), a uma queda na conectividade neuronal ao longo do curso da vida, afetando a memória.

Conforme Lambert et al. (2006), a redução de acetilcolina é responsável por diminuir a função cognitiva e a produção de serotonina e noradrenalina também se mostra reduzida nessa fase da vida, levando a quadros de depressão. Ao contrário dos neurotransmissores citados anteriormente, o glutamato aumenta, causando lesões nos neurônios.

Outra região do sistema nervoso central onde também são observados efeitos do envelhecimento é a medula. A partir dos 60 anos, ocorrem perdas neuronais nessa região, o que resulta em um menor número de axônios nos nervos, levando a uma redução dos reflexos e a possíveis alterações no sono.

Além de fatores advindos da fisiologia e anatomia do cérebro, outros são determinantes no envelhecimento cerebral. Na perspectiva de Kieling et al. (2003), podem ser citados os mecanismos patogênicos, como o aumento de radicais livres, os fatores genéticos e ambientais. O aumento nos radicais livres se deve ao fato de os mesmos não serem inibidos por antioxidantes, levando a lesões celulares. Quanto aos fatores genéticos, as alterações cognitivas do envelhecimento parecem ser influenciadas por muitos genes, pois o que a maioria das pesquisas tem

demonstrado é que se trata de diferentes genes, cujos padrões de expressão revelam-se alterados durante o curso do envelhecimento, tendo suas atividades reduzidas ou ampliadas (Greenwood e Parasuraman, 2003).

Entretanto, considerando o importante papel do meio no envelhecimento cognitivo, frente ao inevitável declínio, é preciso criar “ambientes protéticos” onde os comportamentos produtivos recebam reforço. Esses ambientes colaborativos podem auxiliar dificuldades de memória, ao ajudar a acessar as informações necessárias para resolver determinados problemas (Skinner, 1983).

Dentro desse contexto, o ambiente pode influenciar no desenvolvimento das funções biológicas e psicológicas do ser humano, inclusive nas crenças e nos conhecimentos que cada sujeito possui acerca de suas capacidades, podendo interferir de maneira significativa nos seus comportamentos.

2.3. Autoeficácia de memória

De acordo com Sternberg (2000), socialmente há uma visão estereotipada da relação entre velhice e perda de memória, compartilhada, inclusive, pelos indivíduos idosos. Em geral, se julgam menos eficazes em atividades que envolvam a cognição; pensam que não possuem capacidade para aprender e poucos participam de situações de aprendizagem formal, pois têm a sensação de falta de controle da própria memória. Entretanto, se comparados jovens e idosos, seu conhecimento acerca do funcionamento da memória é o mesmo. Essas percepções tendenciosas por parte dos idosos podem estar relacionadas à falta de motivação, à baixa autoestima e às experiências escolares prévias.

É perceptível que as crenças que os indivíduos têm acerca da própria memória podem afetar suas funções cognitivas, influenciando comportamentos cotidianos. As teorias implícitas que, de acordo com Moraes, são “[...] redes de conhecimento, compartilhadas socialmente, não diretamente acessíveis a quem as possui, mas que são fundamentais na leitura e intercâmbio com o mundo, constituindo-se também em alicerce para construção de novos conhecimentos” (2000, p.170), também podem influenciar a valorização e o tratamento do idoso na sociedade.

De acordo com Bandura (1997), a percepção que uma pessoa tem de suas capacidades é denominada autoeficácia e influi no seu

comportamento, pois os processos de pensamento influenciam a motivação, as emoções e as ações. Dessa forma, um indivíduo que tenha baixa autoeficácia não acredita em seus esforços e apresenta um comportamento desanimado. Ao contrário, a pessoa que tem grande autoeficácia apresenta grandes expectativas acerca de seu sucesso, gerando um comportamento motivado. O autor assevera que, além da avaliação do próprio desempenho na execução de uma dada tarefa, a comparação com o desempenho de outros indivíduos, a persuasão verbal de outras pessoas e a percepção dos próprios estados fisiológicos podem afetar negativa ou positivamente a autoeficácia. A referida visão salienta o papel vital do ambiente e da experiência na percepção que a pessoa tem da sua capacidade de ter êxito e da sua eficácia, caracterizando a autoeficácia como uma construção sócio-cultural.

Nesse contexto, no que se refere aos idosos, os ambientes sociais tendem a colaborar para que desenvolvam uma baixa autoeficácia de memória. Entretanto, o idoso, como todo ser humano, é capaz de aprender ao longo da vida, pois como bem salienta Ratey (2002, p. 60), “A espantosa plasticidade do cérebro humano habilita-o a continuamente se reorganizar e aprender – não apenas pelo estudo acadêmico, mas por experiência, pensamento e emoção”.

Assim, apesar de um declínio natural da inteligência fluida, isto é, na capacidade de processar informações gerais que não requerem um conhecimento específico, o indivíduo idoso é também capaz de se autorregular, a fim de modificar seus atos em função dos objetivos que traçam em meio as suas experiências sociais. Contudo, ele não necessariamente tem consciência das estratégias utilizadas nessas alterações comportamentais.

Segundo Ratey (2002, p. 402), “O envelhecimento é inevitável, uma severa perda de memória não é”. Analisando por essa ótica, a metacognição pode propor alternativas para manter a saúde mental e aperfeiçoar a memória, tornando possível ao idoso alterar suas percepções equivocadas acerca de suas capacidades cognitivas. Tendo por base os achados teóricos que fundamentam a presente pesquisa, pretendeu-se investigar a correlação existente entre autoimagem, performance cognitiva e de memória dos participantes e estudar o envelhecimento cognitivo considerado normal, analisando as influências ambientais que podem provocar alterações nessa função, de acordo com o delineado que segue.

3 – MÉTODO

O modelo teórico de referência para o estudo foi a Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano de Bronfenbrenner & Morris (1998) (TBDH). Tal modelo propõe que o desenvolvimento humano bioecológico deve ser estudado através da interação sinérgica de quatro núcleos inter-relacionados: o Processo, a Pessoa, o Contexto e o Tempo.

O Processo é o construto fundamental com ênfase nos processos proximais, que são formas particulares de interação do organismo com o ambiente, que operam ao longo do tempo.

A Pessoa envolve as características geneticamente determinadas e as construídas na interação com o ambiente, as quais influenciam a direção e o conteúdo dos processos proximais.

O terceiro componente do modelo é o Contexto, com o qual o homem vive em constante interação, apresentando vários níveis estruturais entrelaçados: o microsistema, mesossistema, exossistema e macrosistema.

O microsistema (o lar, a escola, o emprego, etc.) é o local onde os indivíduos podem estabelecer interações face a face, exercendo papéis sociais, ocupando posições e desfrutando, portanto, do consequente *status*.

O mesossistema é um sistema de microsistemas, ou seja, um conjunto de inter-relações de contextos em que o indivíduo participa ativamente, afetando o desenvolvimento humano.

O exossistema constitui-se de contextos que podem afetar o indivíduo sem que haja sua participação direta. É uma extensão do mesossistema, na qual a pessoa em desenvolvimento não participa diretamente, mas é influenciada pelo que aí se passa. Pode-se exemplificar com o mundo do trabalho, a televisão e o cinema.

O macrosistema refere-se a protótipos gerais existentes na cultura ou nas subculturas, que afetam o complexo de estruturas e atividades ocorrentes nos níveis de participação mais próximos e concretos. A investigação macrosistêmica convencional está relacionada às influências a que as pessoas estão sujeitas, dependendo do nível sócio-econômico e do grupo étnico e cultural a que pertencem, bem como às características urbanas ou rurais. As pessoas apresentam diferenças no desenvolvimento físico, psicológico e social, dependendo inclusive da cultura de seu povo.

O tempo é o quarto componente do modelo bioecológico. É analisado em três níveis: microtempo, mesotempo e macrotempo. Koller (2004) aponta que o microtempo refere-se à continuidade e à descontinuidade observadas dentro de pequenos episódios dos processos proximais. O mesotempo diz respeito à periodicidade dos episódios de processo proximal, através de intervalos maiores de tempo, como dias e semanas. Já o macrotempo abarca as expectativas e os eventos em mudança, dentro da sociedade, através das gerações, bem como o modo de esses eventos influenciarem e serem influenciados pelos processos e resultados do desenvolvimento humano, dentro do ciclo da vida.

O presente estudo quanti-qualitativo teve a inserção ecológica como um dos procedimentos da etapa de coleta dos dados (De Antoni & Koller, 2004) e a análise dos dados coletados durante a inserção (diário de campo) enfatizou os quatro aspectos aqui já explicados do modelo PPCT de Bronfenbrenner & Morris (1998): pessoa, processo, contexto e tempo.

3.1. Participantes

Participaram inicialmente da pesquisa 48 idosos com idade igual ou superior a 60 anos, sendo que somente 27 responderam a todos os instrumentos da pesquisa. Os entrevistados do sexo masculino e feminino foram selecionados aleatoriamente entre os integrantes do Grupo de Convivência do Núcleo Universitário da Terceira Idade – NUTI/FURG.

3.2. Instrumentos

Foram aplicados os seguintes instrumentos:

1. Levantamento de dados bio-sócio-demográficos.
2. Teste de autoestima – Crano, Crano e Biaggio (1983).
3. Exercício de Memória: sequência lógica. Sé & Lasca, 2005.
4. Exercício de atenção. Sé & Lasca, 2005.
5. Exercício de percepção. Sé & Lasca, 2005.
6. Teste de Inteligência Matrizes Progressivas Série I – J. C. Raven.
7. Teste de autoeficácia em memória, construído a partir de Berry, West e Dennehey (1989).

3.3. Procedimentos

3.3.1. Coleta de dados

A coordenação do grupo e os participantes da amostra foram contatados para esclarecimentos sobre os objetivos e a importância da pesquisa.

A inserção ecológica foi um dos procedimentos utilizados nesta etapa, que, segundo De Antoni & Koller (2004, p. 322), “é a operacionalização do modelo ecológico do desenvolvimento humano”. Durante a inserção ecológica, os idosos foram convidados a responder às questões sobre idade, sexo, grau de instrução e aos instrumentos que medem a autoestima, memória e autoeficácia de memória. Os dados foram registrados durante a inserção ecológica (diário de campo).

3.3.2. Análise e discussão dos dados

Inicialmente, foi realizado o levantamento das estatísticas descritivas dos dados coletados através do instrumento de autoestima e dos testes. Enfatizando os quatro aspectos do modelo PPCT de Bronfenbrenner, a análise dos dados coletados ocorreu por meio da análise das interações entre as pessoas e os diversos contextos, o que permitiu conhecer o indivíduo através de suas características físicas, psicológicas e sociais. “O núcleo processo é analisado através de como cada pessoa significa suas experiências e interpreta o ambiente” (De Antoni & Koller, 2004, p. 319).

O período de convívio durante a inserção ecológica permitiu trocas de informações, tornando mais compreensíveis algumas situações, comportamentos e expressão de sentimentos. O contexto é muito importante para a pesquisa ecológica: é possível conhecer a dinâmica familiar e social observando como se estabelecem as relações e como estão definidos os papéis entre seus membros. O tempo dá informações sobre descendência, heranças culturais, raízes históricas da sociedade; organiza as rotinas e os eventos e permite conhecer o passado, o presente e as perspectivas futuras das pessoas pesquisadas.

O processo de inserção ecológica, a aplicação dos instrumentos e o consequente levantamento das estatísticas dos dados coletados permitiram verificar as crenças que os participantes da pesquisa possuem sobre sua memória bem como analisar as influências ambientais que podem provocar alterações na cognição.

Apresentam-se a seguir os quadros com os dados coletados e o tratamento dado aos mesmos.

Quadro nº 01: Caracterização da amostra por idade, sexo e grau de instrução

Sujeitos	Idade	Sexo	Nível de Instrução
2	78	Feminino	Primeiro Grau Completo (ginásio)
3	70	Feminino	Primeiro Grau Completo (ginásio)
4	69	Feminino	Primeiro Grau Incompleto (primário)
8	70	Feminino	Primeiro Grau Incompleto (primário)
9	76	Feminino	Segundo Grau Completo (colegial completo)
10	70	Feminino	Segundo Grau Incompleto (colegial incompleto)
11	62	Feminino	Primeiro Grau Incompleto (primário)
12	60	Feminino	Primeiro Grau Completo (ginásio)
13	71	Feminino	Segundo Grau Incompleto (colegial incompleto)
14	71	Feminino	Primeiro Grau Completo (ginásio)
15	68	Feminino	Primeiro Grau Incompleto (primário)
16	72	Feminino	Primeiro Grau Incompleto (primário)
17	67	Feminino	Segundo Grau Incompleto (colegial incompleto)
18	61	Feminino	Segundo Grau Completo (colegial completo)
19	70	Feminino	Segundo Grau Incompleto (colegial incompleto)
24	62	Feminino	Primeiro Grau Completo (ginásio)
25	61	Feminino	Primeiro Grau Incompleto (primário)
26	64	Masculino	Primeiro Grau Incompleto (primário)
28	75	Feminino	Primeiro Grau Incompleto (primário)
29	61	Feminino	Primeiro Grau Completo (ginásio)
30	60	Feminino	Primeiro Grau Incompleto (primário)
33	68	Feminino	Superior Incompleto
37	67	Feminino	Primeiro Grau Incompleto (primário)
38	69	Feminino	Primeiro Grau Incompleto (primário)
41	77	Feminino	Primeiro Grau Incompleto (primário)
44	66	Feminino	Superior Completo
47	78	Feminino	Primeiro Grau Incompleto (primário)

Dos 48 idosos inicialmente selecionados, 27 responderam a todos os instrumentos e puderam ser analisados na totalidade do processo. Os números que aparecem na coluna “sujeitos” correspondem aos 27 entrevistados que participaram do estudo até o final. Pode-se observar na amostra retratada através do quadro nº 01, constituída pelos 27 idosos que responderam a todos os instrumentos aplicados, que quinze (n=15; 55,55%) possuem até 70 anos, e doze (n=12; 44,44%) têm 70 anos ou mais. Há apenas um sujeito (n=1; 3,7%) do sexo masculino e vinte e seis (n=26; 96,29%) do sexo feminino. Com relação ao grau de instrução, treze sujeitos (n=13; 48,14%) possuem Primeiro Grau Incompleto (primário), seis (n=6; 22,22%) Primeiro Grau Completo (ginásio), quatro (n=4; 14,81%) chegaram ao Segundo Grau (colegial), dois (n=2; 7,4%) completaram o Segundo Grau (colegial), apenas um sujeito (n=1; 3,7%) chegou ao Ensino Superior e outro (n=1; 3,7%) completou o Ensino Superior.

Quadro nº 02: Média do desempenho final nos testes aplicados

Sujeitos	Média de	Porcentagem de	Média de	Média do
2	90%	33%	69%	79% = Alto
3	85%	50%	62%	76% = Alto
4	87%	17%	15%	66% = Médio
8	72%	92%	62%	73% = Alto
9	91%	42%	39%	76% = Alto
10	70%	33%	53%	62% = Médio
11	85%	42%	59%	75% = Alto
12	87%	42%	40%	74% = Alto
13	97%	33%	30%	78% = Alto
14	92%	42%	30%	76% = Alto
15	74%	42%	49%	66% = Médio
16	95%	67%	45%	83% = Alto
17	89%	33%	49%	75% = Alto
18	63%	75%	74%	66% = Médio
19	76%	17%	58%	65% = Médio
24	88%	58%	55%	79% = Alto
25	64%	33%	29%	54% = Médio

Sujeitos	Média de	Porcentagem de	Média de	Média do
26	86%	33%	55%	74% = Alto
28	45%	0%	37%	37% = Baixo
29	83%	67%	31%	73% = Alto
30	82%	75%	49%	76% = Alto
33	95%	25%	69%	81% = Alto
37	83%	50%	72%	76% = Alto
38	75%	25%	46%	63% = Médio
41	86%	25%	25%	69% = Médio
44	83%	42%	52%	72% = Alto
47	89%	58%	68%	82% = Alto

O quadro nº 02 é constituído pelo índice percentual obtido nos resultados dos instrumentos aplicados. A primeira coluna refere-se ao número de identificação atribuído aos sujeitos que responderam a todos os instrumentos aplicados. A segunda, à média entre os resultados em todos os exercícios de memória, atenção e percepção. A próxima traz os acertos em forma de porcentagem, resultantes da realização do Teste de Inteligência Matrizes Progressivas Série I – J. C. Raven. A quarta coluna demonstra, em porcentagem, a avaliação que os sujeitos fizeram, através do teste, a respeito de sua própria eficácia mnemônica. E a última representa a média de cada sujeito, sendo que foram adotados os seguintes valores para a classificação do desempenho avaliado: até 49%, Baixo; de 50% a 69%, Médio; a partir de 70%, Alto.

Analisando os resultados obtidos, nota-se que dos 27 sujeitos, nove (n=9; 33,33%) apresentaram Baixo ou Médio desempenho final nos testes aplicados, tendo seis deles (n=6; 69,23%) apenas o primário (Primeiro Grau Incompleto), o que, por um lado, sugere uma relação entre o nível de escolaridade e seu desempenho cognitivo. Mas que também ressalta a importância das experiências e os estímulos da interação com o ambiente como influenciadores em tais processos, já que a maioria que não chegou a concluir o primário – sete idosos – (n=7; 53,84%) obteve Alto desempenho final nos instrumentos aplicados.

Além disso, é perceptível que, quanto mais complexas as atividades, menor o desempenho cognitivo, visto serem os exercícios de

memória, atenção e percepção mais simples que os outros instrumentos; assim, em alguns casos, houve significativa redução na porcentagem entre eles, como, por exemplo, nos sujeitos 4, 13 e 41. Também é visível que há certa correspondência entre a percepção que os indivíduos apresentam sobre o seu desempenho e o resultado real: os valores percentuais entre a terceira e a quarta coluna dos sujeitos 12, 18, 24 e 25 são exemplos que comprovam uma relação entre o seu nível cognitivo e sua visão acerca dele.

Considerando que o questionário de autoeficácia envolveu questões em que os idosos avaliam o uso da memória em situações diárias, como lembrar nomes de objetos, números de telefone e símbolos, e sua capacidade de associar nomes a faces, os registros obtidos apontam que o idoso tem noção de seu declínio cognitivo para as atividades do cotidiano.

Quadro nº 03: Média do desempenho final nos testes aplicados e resultado do teste de Autoestima

Sujeitos	Média do desempenho final nos testes aplicados	Autoestima
2	79% = Alto	Média autoestima
3	76% = Alto	Alta autoestima
4	66% = Médio	Alta autoestima
8	73% = Alto	Alta autoestima
9	76% = Alto	Alta autoestima
10	62% = Médio	Alta autoestima
11	75% = Alto	Alta autoestima
12	74% = Alto	Alta autoestima
13	78% = Alto	Alta autoestima
14	76% = Alto	Alta autoestima
15	66% = Médio	Alta autoestima
16	83% = Alto	Alta autoestima
17	75% = Alto	Baixa autoestima
18	66% = Médio	Alta autoestima
19	65% = Médio	Alta autoestima
24	79% = Alto	Alta autoestima
25	54% = Médio	Baixa autoestima

Sujeitos	Média do desempenho final nos testes aplicados	Autoestima
26	74% = Alto	Alta autoestima
28	37% = Baixo	Alta autoestima
29	73% = Alto	Alta autoestima
30	76% = Alto	Média autoestima
33	81% = Alto	Alta autoestima
37	76% = Alto	Alta autoestima
38	63% = Médio	Alta autoestima
41	69% = Médio	Alta autoestima
44	72% = Alto	Alta autoestima
47	82% = Alto	Alta autoestima

Aqui se retoma o desempenho final nos testes aplicados – anteriormente apresentado – relacionando-o, agora, com o nível de autoestima obtido através de outro instrumento, cujo parâmetro para classificação categorizou em Baixa autoestima o índice apresentado até 49%; Média autoestima de 50% a 69% e Alta autoestima a partir de 70%.

Nota-se que há uma correspondência entre os níveis, principalmente em se tratando do percentual alto entre as duas colunas, presente em 15 sujeitos (55,55%). Houve também resultados próximos: dois sujeitos (n=2; 7,4%) apresentaram Alto desempenho e Média autoestima, sete (n=7; 25,92%) obtiveram Médio desempenho e Alta autoestima, e um (n=1; 3,7%) teve Médio desempenho e Baixa autoestima. Entretanto, um idoso (n=1; 3,7%) apresentou Alto desempenho, mas Baixa autoestima e outro (n=1; 3,7%), Baixo desempenho e Alta autoestima.

Como nem sempre a correspondência ocorre, é possível afirmar que há, nesse processo, certa influência do ambiente, do esforço, da motivação, da esperança e da expectativa positiva do indivíduo.

4 – RESULTADOS E METAS ALCANÇADAS

Os resultados corroboram os estudos na área da memória, comprovando que quanto maior a complexidade da tarefa, menor o índice de evocação; e ainda, quanto mais complexos os itens a serem evocados, menor a percepção da autoeficácia. Com isso, observa-se que

os indivíduos têm consciência de seus limites cognitivos, ou seja, as crenças que eles têm acerca de seu desempenho mnemônico correspondem aos resultados obtidos nos testes. Durante a inserção ecológica, muitas falas dos participantes confirmam que os mesmos têm uma percepção realista de suas possibilidades e limitações. Referindo-se à cognição e/ou à memória, afirmam o que segue: “Diminui com a idade”; “A regra é diminuir, mas quem exercita, mantém sempre no nível”; “Cada caso é um caso”; “O computador é bom para a memória. Leitura e palavras cruzadas também”; “Pode até haver perda de memória, mas a pessoa tem que ter concentração sempre”.

Em relação à autoestima dos sujeitos, de acordo com a análise dos dados, fundamentada em material teórico, alguns indivíduos apresentaram baixo ou médio desempenho nos testes realizados, apesar do alto percentual de autoestima evidenciado através do instrumento aplicado. Esse fato permite supor que o contexto onde estão inseridos constitui-se em ambiente de proteção e parece ter relação direta com a participação de tais idosos no grupo de convivência (NUTI), considerando as manifestações dos idosos sobre as mudanças positivas ocorridas em suas vidas após o ingresso no programa. Este tem como objetivo fundamental a valorização do idoso, o respeito por sua experiência, a manutenção do engajamento social e familiar, a realização de atividades culturais, educacionais e de lazer e o exercício constante da cidadania, fortalecendo cada vez mais a imagem positiva que fazem de si.

Algumas falas dos participantes demonstram que eles têm noção do significado de autoestima, ao afirmarem que: “É a valorização de si próprio”; “Gostar de si mesmo”; “Estimar a si mesmo”. Dizem também que a autoestima pode melhorar com a idade. Consideram que “os projetos de ajuda ao idoso são uma coisa muito bonita, porque as pessoas podem se mostrar como realmente são”.

Os integrantes do NUTI têm consciência do papel do grupo nas suas vidas, o que pode ser confirmado mais uma vez quando, durante a inserção ecológica, uma das participantes afirma: “Eu estou aproveitando bem minha maturidade – entrei para o NUTI, fiz amigos, fiz aulas de computação e agora uso minha inteligência para navegar na Internet e ficar sempre atualizada e, com isso, ajudar meu cérebro a não ficar preguiçoso e ser feliz”. Outra participante relatou que “há cinco anos fiquei muito mais feliz quando entrei para o NUTI, pude me valorizar e me sinto valorizada. Depois que entrei, foi outra vida”. Ainda

destacamos a demonstração de mais uma integrante do programa, que confirma em sua fala o que está sendo focado: “A minha autoestima começou no NUTI”.

Nota-se a relevância do ambiente e das interações realizadas nele, no que se refere à relação entre as questões cognitivas e a autoestima, de maneira que as atividades realizadas através do grupo de convivência contribuem para uma melhoria de suas capacidades intelectuais, mantendo ou até mesmo aumentando os níveis de autoestima.

Em outro relato dos sujeitos, também foi perceptível essa consciência acerca da importância da convivência e participação no NUTI: “Quem consegue manter seu lugar no grupo, manter certo equilíbrio, lidar com as emoções, sente sua autoestima fortalecida. Nos momentos que sentimos fraquejar, precisamos ficar em alerta e procurar em nossa história de vida, força para nos reerguermos”. Aqui está presente de forma mais clara a inter-relação da memória nesse processo, servindo como ferramenta essencial na mediação entre as dificuldades diárias e a manutenção de uma boa saúde mental. Tendo consciência de tal processo, os próprios idosos buscam alternativas para estimular e maximizar suas capacidades através de “palavras cruzadas, quebra-cabeças, meditação, uma boa conversa, leitura, boas fotos (passado), atividades manuais, estar bem informada, atividades físicas, reuniões com amigos, viagens, cuidar das flores (jardinagem), atualizar-se, ‘reciclar a mente’ (conviver com jovens), grupo de convivência”.

Os dados obtidos corroboram a ideia de que interação no grupo e a busca por objetivos comuns colaboram para uma autoestima mais elevada. Todas essas atitudes, atreladas aos contextos onde os sujeitos estão inseridos, nos quais assumem determinados papéis, resultam na obtenção de índices que, em sua maioria, apresentam alta autoestima e permitem aos idosos expressarem o que realmente sentem: “Eu sou muito feliz na minha terceira idade”, disse uma senhora.

5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

A inserção no grupo permitiu o conhecimento das pessoas, uma maior compreensão do ambiente e das relações intrafamiliares que se processam. A conclusão do projeto de pesquisa foi elaborada após o cumprimento de todos os passos previstos, quando os dados coletados, tratados e interpretados permitiram conhecer o idoso na sua relação com o

contexto e a repercussão dessa interação no processo de envelhecimento cognitivo. Os resultados confirmaram que pessoas inseridas em ambiente estimulador e de proteção apresentam melhores índices de autoestima, o que repercute nas visões que possuem acerca de suas capacidades cognitivas. Assim, importa salientar que as alterações das bases biológicas do envelhecimento não são os únicos elementos a serem considerados na performance cognitiva do idoso. Ainda que os sistemas neurais sejam responsáveis pelos estados físicos e psíquicos dos idosos, a interação ambiental exerce papel relevante no comportamento desses indivíduos.

6 – REFERÊNCIAS

- Bandura, A. (1997) *Self-Efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Beauvoir, S. (1970). *A Velhice*. São Paulo: Difel.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. The ecology of developmental processes. In: R. M. Lerner & W. Damon (Ed.), *Handbook of child psychology*. New York: John Wiley & Sons, 1998. Vol. 1. p. 993–1027.
- Bronfenbrenner, U. *A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996. (Original publicado em 1979).
- De Antoni, C & Koller, S. H. (2004). A pesquisa ecológica sobre violência no microsistema familiar. Em S. H. Koller (org.) *Ecologia do desenvolvimento humano: pesquisa e intervenção no Brasil*. (pp. 311-335). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Febrer de Los Ríos, A., Soler Vila, A. (1989). *Cuerpo, dinamismo y vejez*. Barcelona: Treballs Gràfics.
- Flavell, John H.; Miller, Patrícia H.; Miller, Scott A (1999). *Desenvolvimento Cognitivo*. Porto Alegre: Artmed.
- Gazzaniga, M S. & Heatherton, T. F (2008). *Ciência Psicológica. Mente, cérebro e comportamento*. Porto Alegre: Artmed.
- Greenwood. P. & Parasuraman, R. (2003). Normal genetic variation, cognition and aging. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 2, 278-306.
- Hamachek, D. E. (1979). *Encontros com o Self*. Rio de Janeiro: Interamericana.
- IBGE (2001) Censo Demográfico.
- Haug H. and Eggers R. (1991). Morphometry of the human cortex cerebri and corpus striatum during aging. *Neurobiology Agng* 12, 336-338, discussion 352-335.
- Huttenlocher, P.R. (1979). Synaptic density in human frontal córtex: Developmental changes and effects of aging. *Brain Research*, 163:195-205, Chicago.
- Izquierdo, I. (2002). *Memória*. Porto Alegre: Artmed.

- Kalache, A; Ramos, R. L.; Veras, R. P. (1987). O envelhecimento da população mundial: um desafio novo. *Revista Saúde Pública*. São Paulo, 21 (3), 211-224.
- Kastenbaum, R. (1981). *Velhice: Anos de Plenitude*. São Paulo: HARBRA,
- Koller, S. H. (org.). (2004). *Ecologia do desenvolvimento humano*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Kieling, C. et al (2003). Bases biológicas do envelhecimento cognitivo. In: Parente, M.A. *Cognição e Envelhecimento*. Porto Alegre: Artmed.
- Lambert, K. & Kinsley, H. (2006). *Neurociência clínica: as bases da saúde mental*. Artmed.
- Leão Júnior, R. (2003). *Participação em Hidroginástica, crenças de autoeficácia e satisfação com a vida em mulheres de 50 a 70 anos*. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas/SP.
- Metcalfe, Janet; Shimamura, Arthur P. (1994). *Metacognition: Knowing about Knowing*. MIT Press, London, England.
- Moraes, R. (org.). (2000). *Construtivismo e Ensino de Ciências: reflexões epistemológicas e metodológicas*. Porto Alegre: EDIPUCRS.
- Mosquera, J. J. M. (1977). *M. A Adolescência e Provação. A autoestima no Adolescente*. Porto Alegre: Sulina.
- Mosquera, J. J. M. (1983). *Vida Adulta: Personalidade e Desenvolvimento*. 2 ed. Porto Alegre: Sulina.
- Pikunas, J. (1979). *Desenvolvimento Humano. Uma Ciência Emergente*. São Paulo: McGraw – Hill do Brasil.
- Ramos Lr. (1993). *A Explosão Demográfica da Terceira Idade no Brasil: Uma Questão de Saúde Pública*. Gerontologia, São Paulo,1(1):3-8.
- Ratey, John J. (2002). *O cérebro: um guia para o usuário*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Skinner, B.F. (1983). Intellectual self management in old age. *American Psychologist*, 38, 239-244.
- Sternberg, Robert J (2000). *Psicologia Cognitiva*. Tradução de Maria Regina Borges Osório. Porto Alegre: Artmed.
- Terry, R.D. (2000). Cell death or synaptic loss in Alzheimer disease. *Journal of Neuropathology and Experimental Neurology*, 59 (12), 1118-1119.
- Terry, R.D. & Katzman, R. (2001). Life span and synapses: will there be a primary senile dementia? *Neurobiology of Aging*. 22 (3), 347-348, discussion (353-354), Nova York.
- Veras R.P. (1994). *País jovem com cabelos brancos: a saúde do idoso no Brasil*. Rio de Janeiro: Relume-Dumará/Uerj.
- Veras R.P. (org.) (1995). *Terceira Idade – Um envelhecimento digno para o cidadão do futuro*. 2a. ed. Rio de Janeiro: Relume-Dumará/Unati.
- Veras R.P. (org.) (1997). *Terceira Idade – Desafios para o terceiro milênio*. Rio de Janeiro: Relume-Dumará/Unati.