



UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS - UFNT
CENTRO DE EDUCAÇÃO, HUMANIDADES E SAÚDE DE TOCANTINÓPOLIS - CEHS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Ligia Alves Dourado

Memória e Envelhecimento em Pessoas Idosas da Universidade da Maturidade do Polo de
Tocantinópolis, TO: um relato de experiência

TOCANTINÓPOLIS/TO

2025

Ligia Alves Dourado

Memória e Envelhecimento em Pessoas Idosas da Universidade da Maturidade do Polo de
Tocantinópolis, TO: um relato de experiência

Artigo avaliado e apresentado à UFNT – Universidade Federal do Norte do Tocantins – Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de licenciatura em Educação Física.

Orientador (a): Dr^a Joana Marcela Sales de Lucena

TOCANTINÓPOLIS/TO

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Geração de Ficha Catalográfica SGFC-UFNT
Gerado automaticamente mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

A474m ALVES DOURADO, LIGIA .

Memória e Envelhecimento em Pessoas Idosas da Universidade da
Maturidade do Polo de Tocantinópolis, TO: um relato de experiência /
LIGIA ALVES DOURADO. - Centro de Educação, Humanidades e
Saúde - CEHS, TO, 2025.

21 f.

Artigo de Graduação (Graduação - em Educação Física
Licenciatura) -- Universidade Federal do Norte do Tocantins, 2025.

Orientadora: JOANA SALES LUCENA.

Coorientador: ADRIANO FILIPE GRANGEIRO.

1. ENVELHECIMENTO . 2. MEMORIA. 3. UNIVERSIDADE
DA MATURIDADE (UMA).

CDD 613.707

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Ligia Alves Dourado

Memória e Envelhecimento em Idosos na UMA: Um Relato de Experiência

Artigo avaliado e apresentado à UFNT – Universidade Federal do Norte do Tocantins – Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física. Foi avaliada para obtenção do título de licenciatura em Educação Física e aprovado em sua forma final pela Orientadora e pela Banca Examinadora.

Orientador (a): Dr^a Joana Marcela Sales de Lucena

Data de aprovação: 31/03/2025

Banca Examinadora:

Documento assinado digitalmente
gov.br JOANA MARCELA SALES DE LUCENA
Data: 25/04/2025 09:45:14-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^a. Dr^a Joana Marcela Sales de Lucena (Orientadora), UFNT

Documento assinado digitalmente
gov.br ADRIANO FILIPE BARRETO GRANGEIRO
Data: 25/04/2025 12:27:49-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro (Examinador Interno), UFNT

Documento assinado digitalmente
gov.br MARILENE SOARES DA SILVA
Data: 28/04/2025 20:19:11-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^a. Dr^a Marilene Soares da Silva (Examinadora Interna), UFNT

AGRADECIMENTOS

Primeiramente começo agradecendo a Deus pela força, coragem, determinação e saúde que me deu para chegar até aqui.

A minha mãe, Marilene Marques Dourado, meu pai Sebastião Alves de Sousa e a meu irmão Klinsmann Alves Dourado, pelo apoio, compreensão e ajuda que me deram para ir à universidade todos os dias para as aulas, trabalhos e projetos. Foram de suma importância para a minha conclusão.

A Profa. Dra. Fabíola Andrade e o Professor Doutor Adriano Filipe pela oportunidade de participar da UMA/Bico que foi graças a esse lindo projeto que consegui desenvolver esse artigo.

Em especial a professora do curso de Educação Física Dra. Joana Sales por ter aceitado ser minha orientadora e por ter feito esse papel com excelência.

E por fim gostaria de agradecer também a turma de Licenciatura em Educação Física do ano de 2021 por ter sido uma boa turma, com colegas amigáveis que deixavam as aulas bem mais animadas e interessantes. Fizeram minha graduação ser inesquecível.

RESUMO

Objetivo: relatar a experiência com a Universidade da Terceira Idade (UMA) de Tocantinópolis, que levou conhecimento aos idosos e trabalhou a questão da memorização, mostrando a metodologia e falando sobre algumas atividades realizadas durante as aulas. **Metódos:** Os procedimentos metodológicos envolveram um estudo descritivo, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com idosos participantes que possuem experiência com UMA, no município de Tocantinópolis, TO/Brasil. **Resultados:** os idosos participantes deste estudo eram mulheres, com idade média de 63 anos, cerca de 60% casados, 85,7% de cor da pele não branca, a maioria tinha ensino fundamental incompleto (85,7%) e média de escolaridade. renda de R\$ 1.400,00 reais. Em relação às características de saúde, mais de 80% dos participantes relataram sua saúde e qualidade de vida como boas a excelentes, enquanto em relação ao sono, quase 30% relataram sono ruim/regular. O tempo médio de sono durante a semana e final de semana foi semelhante, ficando em torno de sete a oito horas de sono por noite. **Conclusão:** Há necessidade de continuidade das atividades educativas para os idosos da Universidade da Maturidade, pois existe a auto percepção de resultados positivos no que diz respeito ao autocuidado, mas também é necessário compreender que as limitações impostas pela o envelhecimento são considerados desafios enfrentados pela população idosa.

Palavras-chave: Idoso. Envelhecimento. Memória. Percepção de Saúde.

ABSTRACT

The article presented aimed to report the experience with the University of the Third Age (UMA) of Tocantinópolis, which brought knowledge to the elderly and worked on the issue of memorization, showing the methodology and talking about some activities carried out during classes. The methodological procedures involved a descriptive study, semi-structured interviews were carried out with elderly participants who have experience with UMA, in the city of Tocantinópolis Tocantins. The survey results identified that there were few changes during the interview, as the elderly understand that there can be several improvements with adherence to UMA. It is therefore concluded that all elderly people participating in this study were women, with an average age of 63 years, around 60% married, 85.7% of non-white skin color, the majority had incomplete primary education (85.7%) and an average income of R\$1400.00 reais. In relation to health characteristics, more than 80% of participants reported their health and quality of life as good to excellent, while in relation to sleep, almost 30% reported poor/regular sleep. The average sleep time during the week and weekend was similar, being around seven to eight hours of sleep per night. Therefore, there is a need to continue educational activities for the elderly at the University of Maturity, as they present memory conditions during aging, thus demonstrating positive results with regard to self-care, but it is also necessary to understand that the limitations imposed by aging are considered challenges faced by the elderly population.

Keywords: Elderly. Aging. Memory. Health Perception.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. MATERIAIS E MÉTODOS.....	8
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	9
4. CONCLUSÃO	15
REFERÊNCIAS.....	16

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que envolve mudanças físicas, mentais e emocionais, alguns dos fatores que podem ajudar o processo de envelhecimento são: genética, estilo de vida, dieta, ambiente e cuidados de saúde (BRASIL, 2006). Alguns determinantes são imutáveis como raça, sexo, ambiente social e familiar onde se nasce, enquanto outros são amplamente modificáveis, como hábitos e estilos de vida, maneira de encarar a vida e meio ambiente (Paschoal, 2006).

Para Pureza e Fonseca (2016), memória é o processo pelo qual recordamos experiências passadas, para utilizarmos tais informações no presente. No entanto, o processo cognitivo da memória não é simples e formado por apenas uma etapa. Pode dividir tal processo em: registro de informações (processo chamado de codificação), armazenamento dessas informações por um determinado tempo e por fim, evocação do que foi armazenado.

Na realidade, as evidências de que a memória se altera no envelhecimento variam consoante o tipo de memória avaliada (episódica, semântica, prospectiva, trabalho e outros tipos de memória). Assim, a memória episódica parece ser a que mais declina com também concluíram que a memória episódica é sensível à idade, diferentemente da memória semântica que tenderia a resistir ao envelhecimento. Huppert, Johnson e Nickson (2000) verificaram uma maior prevalência de alterações da memória prospectiva na idade avançada.

A memória pode ser descrita também como uma sequência de processos, sendo a aquisição, a primeira etapa. A aquisição consiste na entrada de um evento nos sistemas neuronais ligados à memória. Por evento entendemos algo memorizável: um objeto, um som, um acontecimento, um pensamento, uma emoção, uma sequência de movimentos, etc. Sendo assim, fica a questão de como ocorre a diminuição da memória? Em qual aspecto a Universidade da Maturidade – UMA auxilia o idoso na melhora e desenvolvimento

Este relato de experiência se justifica devido a experiência com a Universidade da Maturidade – UMA, que consiste em um programa com a intenção de realizar uma integração dos participantes com os alunos de graduação, pois consiste em um assunto bastante discutido e visto ao longo dos anos acerca do envelhecer é seu decaimento das funções cognitivas que afeta principalmente a memória. A maioria dos idosos não desenvolve demência, no entanto, vivenciam algum grau de mudanças em seu desempenho cognitivo devido a diversos fatores associados ao processo do envelhecimento (Malloy-Diniz; Fuentes; Cosenza. 2013). Com isso, foi determinado como objetivo deste relato de experiência investigar a percepção da capacidade cognitiva de idosos atendidos pela UMA, em Tocantinópolis/TO, especificamente, a memória.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência, sendo uma pesquisa descritiva. Gil (2008) indica que o método é capaz de, além de analisar o modo como se comportam as variáveis, induzir o pesquisador a elaborar novas ações sobre o assunto. O local da pesquisa foi na Universidade da Maturidade (UMA), que é um programa de extensão da Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT) na cidade de Tocantinópolis/TO. As atividades do programa iniciaram em fevereiro de 2005. Frente a essas questões, esse trabalho teve como objetivo refletir sobre o desenvolvimento de tecnologias sociais para idosos por meio da extensão universitária com base na experiência da Universidade da Maturidade (UMA).

Os dados foram analisados e selecionados sobre os seguintes itens: idade, renda, cor da pele, estado civil, escolaridade, autoavaliação da qualidade do sono, saúde e da qualidade de vida geral, além da participação no Projeto UMA. Os critérios de inclusão foram: ter idade acima de 60 anos e participar da UMA; os critérios de exclusão foram: não compreender as perguntas e ter limitações/deficiências cognitivas que impedissem a compreensão da entrevista ou outro tipo de indisponibilidade.

O Instrumento de coleta de dados foi um roteiro de atividades e uma entrevista semiestruturada com respostas abertas. O roteiro foi composto pelas seguintes informações: descrição da atividade, tempo, frequência e objetivo. A entrevista foi composta por perguntas de caracterização da amostra e perguntas sobre percepção de memória e efeito das atividades da UMA, permitindo respostas abertas.

Por fim, no que diz respeito ao processo analítico, para caracterização da amostra os dados foram tabulados no programa Microsoft Excel 97-2003 e foi calculada a média e o desvio padrão das respostas em escala numérica. Para as perguntas sobre percepção dos efeitos das atividades da UMA sobre a memória, as respostas abertas foram ouvidas e transcritas e, conforme a semelhança das respostas, os resultados foram agrupados e analisados na discussão deste estudo. As respostas foram também transcritas na íntegra para análise dos resultados e discussão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No presente estudo foi identificado que os idosos que participam do programa de aprendizagem ao longo da vida da Universidade da Maturidade – UMA, tiveram a mesma resposta em relação à percepção de memória e eficácia das abordagens UMA. No total, foram entrevistados sete idosos entre os 95 participantes da UMA.

Na tabela 1 estão os resultados de caracterização da amostra. Todos os idosos participantes deste estudo foram mulheres, com idade média de 63 anos, cerca de 60% casadas, 85,7% de cor de pele não branca, a maioria escolaridade de ensino Fundamental incompleto (85,7%) e renda média de R\$1.400,00 reais. Em relação a características de saúde, mais de 80% das participantes referiram a saúde e a qualidade de vida como boas a excelentes, já em relação ao sono, quase 30% informaram sono ruim/regular. O tempo médio de sono durante a semana e fim de semana foram semelhantes, sendo em torno de sete a oito horas de sono por noite (tabela 1).

Tabela 1. Caracterização de idosos participantes da UMA em 2024.

Variáveis	Média	Desvio padrão
Idade	63,7	9,3
Renda	1380,00	73,1
Horas de sono por semana (horas)	7,58	0,8
Horas de sono no fim de semana (horas)	7,5	0,8
	n	%
Estado civil		
Casado	4	66,6
Solteiro/viúvo	2	33,3
Cor da pele		
Branco	1	14,3
Não/branco	6	85,7
Escolaridade		
Fundamental incompleto	6	85,7
Médio completo	1	14,3
Qualidade de vida		
Ruim/regular	1	14,3
Boa/ótima	6	85,7
Qualidade do sono		
Ruim/regular	2	28,4
Boa/ótima	5	71,6
Avaliação da própria saúde		
Ruim/regular	1	14,3
Boa/ótima	6	85,7

Fonte: Elaborada pela autora.

A caracterização dos idosos participantes da UMA, em 2024, apresenta um panorama detalhado de suas condições demográficas, socioeconômicas e de saúde.

Os dados mostram que a amostra é composta por indivíduos com média de idade de 63,7 anos (desvio padrão de 9,3), predominantemente de baixa renda, com uma média mensal de R\$ 1.380,00 (desvio padrão de 73,1). Hábitos de sono indicam uma média de 7,58 horas diárias durante a semana e 7,5 horas nos fins de semana, com pouca variação (desvio padrão de 0,8).

3.1 Dados categóricos:

- Estado civil: A maioria é casada (66,6%), enquanto 33,3% são solteiros ou viúvos.
- Cor da pele: 85,7% se identificam como não brancos, enquanto 14,3% são brancos.
- Escolaridade: A maioria (85,7%) possui ensino fundamental incompleto, e apenas 14,3% completaram o ensino médio.

3.2 Avaliações subjetivas:

- Qualidade de vida: A maior parte dos idosos (85,7%) avalia sua qualidade de vida como boa ou ótima, com apenas 14,3% indicando regular ou ruim.
- Qualidade do sono: 71,6% relatam boa ou ótima qualidade do sono, enquanto 28,4% consideram regular ou ruim.
- Avaliação da própria saúde: 85,7% percebem sua saúde como boa ou ótima, e 14,3% a avaliam como regular ou ruim.

Os dados revelam que, apesar de uma escolaridade mais baixa e renda limitada, os participantes apresentam percepções positivas de saúde e qualidade de vida. Isso pode refletir os impactos positivos das atividades da UMA, tanto na saúde mental quanto no bem-estar geral, mesmo em um contexto de desafios econômicos e sociais.

As entrevistas indicaram que os idosos perceberam uma melhora na memória. Todos os sete participantes relataram sentir-se melhor psicologicamente após a participação na UMA.

Dos sete idosos, seis perceberam a melhora da memória a partir da participação nas atividades da UMA. Como exemplo as respostas dos idosos a e b:

Idoso a:

“eu me sinto melhor depois que passei a vir para a UMA porque, aprendi muita coisa em pouco tempo e a cabeça começou a funcionar direito”.

Idoso b:

“eu me sinto melhor depois que passei a vir para a UMA porque, me movimento mais, saio de casa, agora é difícil esquecer alguma coisa, sempre lembro dos meus remédios na hora certinha”.

Segundo Yu et al (2009), a prática de atividade física, começando desde a meia-idade, pode influenciar na melhora do desempenho cognitivo na idade avançada. Contudo, mesmo com as atividades físicas e cognitivas de lazer estarem relacionadas, estudos futuros são necessários para aprimorar essa associação.

As atividades físicas no contexto da UMA abrange uma variedade de práticas voltadas para o bem estar. Conforme o resultado das entrevistas, os estudantes relataram melhoria com a memória. Algumas atividades desenvolvidas incluem: caminhadas, alongamentos e dança. As atividades educativas desenvolvidas para os idosos, conseguem mantê-los ocupados e evitam que o processo de envelhecimento se desenvolva de forma mais rápida. Vale ressaltar que, mesmo estando aposentado, a idosa não deve acomodar-se e ficar sedentário. É importante que esse indivíduo desempenhe atividades de acordo com sua vontade e habilidade pessoal, visando contribuir para o prolongamento da vida e uma melhora da qualidade de vida, tornando-a mais prazerosa (SILVA; DOMINGUES, 2017).

Em relação à pergunta “Você percebe que as atividades de memorização UMA ajudam a melhorar sua memória?” De sete idosos, seis demonstraram a melhora significativa da memória.

Idoso a:

“eu percebi que as atividades de memorização da UMA me ajudaram a melhorar a memória porque as atividades me ajudaram a lembrar de muitas coisas que tinha esquecido”.

Idoso b:

“eu percebi que as atividades de memorização da UMA me ajudaram a melhorar a memória porque me lembrei de umas coisas antigas e até comecei a rir sozinha, mas foi bom lembrar”

Os relatos demonstra como as atividades de memorização desenvolvidas pela UMA tiveram um impacto positivo no desempenho cognitivo das participantes, especialmente no resgate de memórias anteriormente esquecidas. Esse tipo de atividade estimula a recuperação de informações armazenadas, contribuindo para o fortalecimento das conexões neurais e evidenciando a eficácia de práticas voltadas à estimulação da memória.

Lara et al (2017) afirmam que jogos são desafios que contribuem para a socialização e para auxiliar na manutenção do cognitivo, considerando que jogos estimulam o raciocínio, a tomada de decisões e a interação entre pares. Sendo, portanto, uma forma lúdica de manter a plasticidade cerebral e retardar os atrasos cognitivos. Ijsselsteijn et al (2007) citam em seu trabalho algumas restrições decorrentes da idade que devem ser consideradas ao desenvolver aplicações voltadas para idosos, como: a redução da visão, perda da sensibilidade ao contraste das cores e problemas auditivos.

Apesar desses desafios decorrentes do envelhecimento biológico, as atividades da UMA aparentemente contornaram esses problemas. Eram ofertadas atividades como caminhadas, dança e alongamentos, que, por exigir raciocínio lógico e, conseqüentemente, estimular o córtex pré-frontal, podem auxiliar na manutenção de uma memória menos alterada (Brasil, 2023). Essas práticas, ao promoverem tanto o estímulo físico quanto o mental, contribuem para a preservação das funções cognitivas, reforçando a autonomia e a qualidade de vida dos idosos. Assim, a UMA demonstra ser um espaço valioso para o envelhecimento ativo e saudável.

Em relação à pergunta “outras pessoas notaram melhora na sua capacidade de lembrar-se”? Cinco idosos observaram que a família fez elogios sobre a memória deles, pois agora por exemplo poderão tomar seus remédios na hora certa.

Idoso a, 62 anos:

“eu notei que que as atividades de memorização da UMA porque me ajudou a memorizar as letras e assim me ajuda a ler melhor, quase leio os nomes dos meus remédios, as vezes fico confundido, e ai me ajudou muito.

Idoso b, 75 anos:

“eu notei que as atividades de memorização da UMA porque o pessoal lá em casa, percebeu que melhorei, tanto na memória, quanto na minha vontade de sair.

Teodoro et al (2009) afirmam que a satisfação dos idosos com as suas relações familiares é um indicador importante do funcionamento familiar. A convivência com membros idosos, propõe à família um conjunto de desafios com forte potencial para, por um lado, dar origem a conflitos; por outro, a novas formas de funcionamento. Sendo assim, lidar de forma eficaz com essas condições envolve o concurso de recursos que favoreçam a harmonia, a funcionalidade e a estabilidade familiar (TORRES et al., 2010).

Lidar de forma eficaz com essas condições requer a mobilização de recursos que promovam a harmonia e a funcionalidade na família. Isso pode incluir o estabelecimento de uma comunicação clara e respeitosa, a divisão equilibrada de responsabilidades entre os membros, o acesso a apoio externo (como serviços de saúde ou grupos de apoio), e o fortalecimento de laços afetivos que tragam segurança emocional tanto para o idoso quanto para os demais integrantes. Quando esses recursos são empregados de maneira consciente, a convivência com idosos tem o potencial de enriquecer as relações familiares, transformando desafios em oportunidades para o crescimento coletivo e a estabilidade emocional (JULIANO; YUNES, 2014).

Por isso, são necessárias políticas que promovam melhorias na saúde desde a infância e que se prolonguem ao longo da vida. Dentre elas, citam-se a promoção da saúde e o acesso universal aos serviços de saúde pública. Considera-se também a importância de fatores ambientais, econômicos, sociais e educacionais, dentre outros, no aparecimento de enfermidades e incapacidades, daí a necessidade de programas de capacitação permanente dos profissionais nas áreas da saúde e de serviços sociais para melhorar as condições crônicas de vida e saúde de toda a população (BRASIL, 2006).

As condições socioeconômicas precárias interferem diretamente na saúde da pessoa idosa. A renda familiar provavelmente decorre de um contexto no qual muitos desses idosos não possuem altos índices de escolaridade. O acesso à educação se trata de algo difícil e, portanto, de acesso limitado. Esses fatores, em conjunto, afetam diretamente a autonomia e independência do idoso, e devem ser considerados nos cuidados à saúde desses indivíduos. O autocuidado se encontra muitas vezes comprometido com o avançar da idade, e associado às doenças crônicas não transmissíveis e suas complicações, de modo a desencadear dependência funcional e a necessidade de cuidados em longo prazo (LOURENÇO *et al.*, 2012).

Percebe-se que a UMA se constitui como um excelente espaço de informação, de promoção do envelhecimento ativo, interação entre os idosos, melhorando o empoderamento e

o enfrentamento em conjunto dos desafios presentes nessa faixa etária. Na Universidade da Maturidade, o processo educacional é compreendido como um lugar mediador e da velhice bem sucedida (LEITE; MOREIRA, 2020), pois por meio das experiências e interlocução dos diversos saberes, os velhos aprendem e ensinam, na interação com o outro, no compartilhamento do saber científico e o saber informal.

4. CONCLUSÃO

A Universidade da Maturidade – UMA, trabalha com diversas estratégias de educação em saúde voltadas para os idosos que fazem parte do programa. Neste trabalho foi observado que através do apoio e do incentivo, os idosos possam diminuir as fragilidades da fase do envelhecimento, adquirindo assim uma melhor qualidade de vida evitando as “doenças” da terceira idade e não deixando de aproveitar melhor da vida.

Conclui-se então que as condições que diversos são os fatores que influenciam a má qualidade de vida, deixando de lado o sedentarismo e as doenças crônicas que possam desenvolver dentre os participantes da pesquisa demonstram que os desafios para os idosos provocam lacunas no que se refere às dificuldades enfrentadas por este público e que interfere diretamente no autocuidado mas ao mesmo tempo não é um desafio soberano, visto que muitos dos entrevistados após a realização conseguiram melhorar significativamente os resultados através das ações educativas.

Neste sentido, este trabalho pode servir como referência para novos estudos sobre a temática e faz-se necessária a continuação das atividades educativas como estratégia de fortalecimento do aprendizado do idoso para diminuir as dificuldades existentes, uma vez no seu contexto biopsicossocial e educação, assim proporcionando resultados positivos quanto á promover mudanças e engajamento aos idosos.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.** Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).
- PASCHOAL, Sônia Maria. **Determinantes da longevidade: uma abordagem multidisciplinar.** In: FREITAS, E. V. et al. (Org.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 44-51.
- PUREZA, J. R.; FONSECA, V. **Neuropsicologia aplicada à aprendizagem: diagnóstico e intervenção.** Porto Alegre: Artmed, 2016.
- HUPPERT, F. A.; JOHNSON, T.; NICKSON, J. **High prevalence of prospective memory impairment in the elderly and associated risk factors.** *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, Hove, v. 22, n. 3, p. 392–402, 2000.
- MALLOY-DINIZ, L. F.; FUENTES, D.; COSENZA, R. M. **Neuropsicologia do desenvolvimento: infância e envelhecimento.** Porto Alegre: Artmed, 2013.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008
- YU, D. S. et al. **Physical activity and cognitive performance in older adults.** *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, v. 64, n. 4, p. 413-421, 2009.
- SILVA, L. A.; DOMINGUES, A. C. **Qualidade de vida e atividades para a longevidade: um estudo de abordagem interdisciplinar.** São Paulo: Editora Atlas, 2017.
- LARA, R. A. et al. **Jogos como ferramenta no estímulo cognitivo e socialização.** *Revista Brasileira de Psicologia e Educação*, v. 15, n. 2, p. 124-135, 2017.
- IJSSSELSTEIJN, W. A. et al. **Developing applications for elderly people: design challenges and considerations.** *Proceedings of the International Conference on Human-Computer Interaction*, p. 275-280, 2007.
- TORRES, L. M. et al. **Recursos para o fortalecimento da funcionalidade familiar no contexto do envelhecimento.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 13, n. 2, p. 187-196, 2010.
- TEODORO, M. L. et al. **A satisfação dos idosos com as relações familiares: impacto no funcionamento familiar.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 12, n. 4, p. 355-362, 2009.
- JULIANO, M.; YUNES, M. A. **A convivência familiar com idosos: desafios e oportunidades para o crescimento emocional.** São Paulo: Editora Atlas, 2014.
- LOURENÇO, R. A. et al. **Autocuidado e dependência funcional em idosos com doenças crônicas.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 15, n. 3, p. 277-284, 2012.
- LEITE, A. M.; MOREIRA, L. F. **A Universidade da Maturidade: educação e velhice bem-sucedida.** *Revista Brasileira de Educação e Envelhecimento*, v. 9, n. 1, p. 54-67, 2020.