

Tocar um instrumento ajuda a manter o cérebro afiado durante o envelhecimento, diz estudo

Pesquisadores mostraram que idosos com treinamento musical compreendem melhor conversas

Por O GLOBO — Rio de Janeiro

Um novo estudo publicado na revista PLOS Biology apontou que tocar um instrumento por muitos anos pode ajudar adultos idosos a compreender melhor a conversa em locais barulhentos. A habilidade, portanto, seria um meio de combater uma consequência comum do envelhecimento: o declínio das capacidades sensoriais e mentais.

A maneira como usamos os sentidos para captar informações que serão processadas pela mente depende de conexões ativas entre áreas do cérebro. Chamada de conectividade funcional, essa atividade mobiliza o sistema nervoso a recrutar seus recursos cognitivos.

Segundo a ciência, algumas tarefas que solicitam alto processamento mental, como falar mais de um idioma, aprender música e alcançar alta escolaridade constroem a chamada reserva cognitiva, uma “poupança” do cérebro para enfrentar o envelhecimento com integridade.

Para investigar essa questão, os pesquisadores usaram ressonância magnética funcional para medir a atividade cerebral de 25 músicos idosos, 25 idosos não músicos e 24 jovens não músicos. Os participantes foram instruídos a identificar sílabas faladas no meio do ruído. A análise focou nas respostas neurais do fluxo auditivo dorsal, que inclui áreas auditivas, parietais inferiores e motoras frontais. Essa área é responsável pela associação som-ação e integração sensório-motora no processamento da fala.

Os resultados mostraram um declínio relacionado à idade menos acentuado no desempenho em tarefas de fala com ruído entre os músicos idosos, em

comparação com os idosos não músicos.

De acordo com o estudo, os músicos idosos exibiram um padrão de conectividade que se assemelha ao dos jovens não músicos, especialmente no lado direito do fluxo auditivo dorsal. E essa conectividade estava associada ao desempenho na tarefa.

Além disso, o padrão espacial de conectividade funcional dos músicos mais velhos foi mais próximo ao dos jovens, enquanto os idosos não músicos apresentaram um padrão mais desorganizado.

A pesquisa, liderada por Claude Alain, da Baycrest Academy for Research and Education, no Canadá, e Yi Du, da Academia Chinesa de Ciência, sugere que a reserva cognitiva adquirida no treinamento musical ajuda a manter um padrão de conectividade funcional mais “jovem”. Em vez de simplesmente compensar perdas cognitivas relacionadas à idade, essa reserva pode preservar a integridade e a arquitetura funcional das redes neurais, combatendo o declínio do envelhecimento.

“Assim como um instrumento bem afinado não precisa ser tocado mais alto para ser ouvido, os cérebros dos músicos idosos permanecem afinados graças a anos de prática. Nosso estudo mostra que essa experiência musical constrói reserva cognitiva, ajudando o cérebro a evitar o esforço excessivo típico da idade quando tenta entender a fala em locais barulhentos”, disse Yi Du. “Assim como um instrumento bem afinado não precisa ser tocado mais alto para ser ouvido, os cérebros dos músicos idosos permanecem afinados graças a anos de prática. Nosso estudo mostra que essa experiência musical constrói reserva cognitiva, ajudando o cérebro a evitar o esforço excessivo típico da idade quando tenta entender a fala em locais barulhentos.”

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/07/21/tocar-um-instrumento-ajuda-a-manter-o-cerebro-afiado-durante-o-envelhecimento-diz-estudo.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal O Globo - Rio de Janeiro/RJ