

# COMO É QUE A (NÃO) PARTICIPAÇÃO SE RELACIONA COM A COGNIÇÃO DOS EUROPEUS COM 50+ ANOS?

## SUMÁRIO EXECUTIVO

Embora o aumento da esperança de vida seja um sinal de progresso, estes anos adicionais chegam acompanhados de desafios como o declínio cognitivo. Compreender o que nos ajuda a manter a cognição ao longo do tempo torna-se, por isso, essencial. Este estudo centra-se no papel da participação em atividades sociais e na forma como a satisfação com a não participação também pode influenciar a saúde do cérebro.



IDEIAS



24 DE MARÇO DE 2026



CLÁUDIA CUNHA

CENTRO DE ESTUDOS DE COMUNICAÇÃO E  
SOCIEDADE DA UNIVERSIDADE DO MINHO



## CITAÇÃO

Cunha, C. (2026). Como é que a (não) participação se relaciona com a cognição dos europeus com 50+ anos?. *Communitas Think Tank – Ideias*.

Online: <https://www.communitas.pt/ideia/como-e-que-a-nao-participacao-se-relaciona-com-a-cognicao-dos-europeus-com-50-anos/>

# Como é que a (não) participação se relaciona com a cognição dos europeus com 50+ anos?

Vivemos mais anos do que nunca. Nas últimas décadas, a esperança de vida aumentou de forma significativa, um sinal claro de progresso nas condições de vida, nos cuidados de saúde e na prevenção de doenças (Naghavi et al., 2024). Mas este ganho levanta uma questão essencial: estamos a viver melhor... ou apenas mais tempo?

A resposta não é assim tão otimista. A investigação mostra que os anos de vida adicionais nem sempre são vividos nas melhores condições de saúde (World Health Organization, 2023). Muitos destes anos são marcados por problemas como o declínio cognitivo, com alterações na memória, atenção ou capacidade de raciocínio que podem comprometer a autonomia e a qualidade de vida. E o impacto não se limita ao indivíduo: estende-se às famílias e coloca uma pressão crescente nos sistemas de saúde (Dassel et al., 2017).

Durante muito tempo, estas alterações foram vistas como normais e inevitáveis: envelhecer seria, naturalmente, perder capacidades cognitivas (Berchtold & Cotman, 1998). Hoje sabemos que não é bem assim. A forma como envelhecemos não depende apenas da idade, mas também das condições sociais em que vivemos ao longo da vida (Deary et al., 2009).

É neste contexto que surge uma pergunta central: o que podemos fazer para manter o cérebro saudável à medida que envelhecemos?

Uma das respostas que tem vindo a ganhar destaque é a participação social formal. Trata-se do envolvimento em atividades organizadas e estruturadas, como o voluntariado ou a participação em associações, clubes e outras organizações (Lemon et al., 1972). Este tipo de participação tem sido associado a possíveis benefícios para a cognição, embora a evidência científica nem sempre seja consistente.

Alguns estudos mostram que participar ajuda a manter a cognição ao longo do tempo (Bourassa et al., 2017; Min, 2018), enquanto que outros não encontram essa relação (Hang et al., 2018; Yen et al., 2010). E há ainda uma dúvida importante: será que participar melhora a cognição... ou será que as pessoas com melhor cognição são simplesmente mais propensas a participar?

Para responder a estas questões, foram utilizados dados do Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE), um grande estudo europeu que acompanha pessoas com 50 ou mais anos ao longo do tempo, permitindo observar como as suas vidas evoluem, o que oferece uma visão completa e integrada do processo de envelhecimento na Europa.

Os resultados, obtidos a partir de dados de mais de 20 países europeus, revelam algo interessante. Em média, apenas cerca de um terço das pessoas participa em atividades sociais formais. Quando observamos a cognição, surge um padrão claro: quem participa apresenta melhores níveis cognitivos e um declínio mais lento ao longo do tempo, em comparação com quem não participa. Este efeito é visível em todas as idades, mas mostra-se especialmente protetor nos grupos mais velhos, isto é, nas pessoas com 70 anos ou mais. Os resultados sugerem ainda que a cognição tem pouca influência sobre a probabilidade de participar; ou seja, tudo indica que participar está mesmo associado à manutenção da cognição, e não apenas o contrário. A literatura aponta que estes benefícios podem dever-se aos desafios mentais, à interação social e à atividade física proporcionados por estas atividades, fatores que fortalecem a reserva cognitiva (Guiney & Machado, 2018).

À primeira vista, a conclusão parece simples: devemos todos participar mais. Grande parte da investigação transmite a mensagem implícita de que, se as pessoas não participam, deveriam fazê-lo, como se a não participação fosse apenas uma escolha individual, facilmente corrigível. A realidade, no entanto, é mais complexa. Muitas vezes, não participar não resulta de falta de vontade, mas de falta de condições. Custos, transportes, problemas de saúde, responsabilidades familiares ou trajetórias de vida marcadas por desigualdades podem limitar, ou mesmo impedir, o acesso a estas atividades. E os nossos resultados apontam nessa direção, pois quem não participa tende a enfrentar mais dificuldades económicas, pior saúde e redes sociais mais reduzidas. Estamos, portanto, perante uma questão que pode envolver escolha, mas muitas vezes está profundamente ligada a desigualdades.

Muitas vezes, não participar não resulta de falta de vontade, mas de falta de condições. Custos, transportes, problemas de saúde, responsabilidades familiares ou trajetórias de vida marcadas por desigualdades podem limitar, ou mesmo impedir, o acesso a estas atividades.

Há ainda outro aspeto frequentemente ignorado: a forma como as pessoas vivem a sua participação. A maioria dos estudos mede apenas o que as pessoas fazem, isto é, em quantas atividades participam e com que frequência, raramente questionando se estão satisfeitas com a sua participação. Os poucos estudos existentes sugerem que essa satisfação pode ser tão relevante para a saúde cognitiva quanto a própria participação (Fallahpour et al., 2015; Wenzel et al., 2024).

A partir desta ideia, quisemos explorar se a satisfação ou insatisfação com a não participação em atividades está associada à função cognitiva. É importante lembrar também que não participar num certo conjunto de atividades não significa estar completamente inativo. Muitas formas de ocupação escapam às listas usadas na investigação, e algumas delas podem trazer benefícios cognitivos. Um exemplo comum são os cuidados aos netos, que envolvem interação social, alguma atividade física e tarefas que mantêm a mente ativa. No nosso estudo, analisámos também se este tipo de ocupação alternativa poderia modificar a relação entre a satisfação com a não participação e a cognição.

Os resultados mostram que, entre os europeus que não participam em atividades, aqueles satisfeitos com essa situação apresentam melhores níveis cognitivos do que aqueles insatisfeitos. Isto indica que o grupo de não participantes não é cognitivamente homogéneo: a forma como a não participação é vivida distingue trajetórias cognitivas diferentes dentro de um grupo já vulnerável.

Ao mesmo tempo, verificámos que quanto mais frequente é o cuidado aos netos, melhores são os resultados cognitivos para ambos os grupos. Contudo, este benefício é mais evidente entre quem está satisfeito com a sua não participação. Os valores mais altos de cognição aparecem em pessoas satisfeitas que cuidam dos netos quase diariamente, enquanto os valores mais baixos surgem entre quem está insatisfeito e não se envolve nestas atividades.

Mas atenção: isto não significa que cuidar dos netos seja sempre benéfico. Trata-se apenas de um exemplo de atividade alternativa que ilustra ocupações capazes de trazer benefícios para a cognição, envolvendo movimento, desafios mentais e interação social. O cuidado aos netos só será positivo se a pessoa o fizer porque quer e se sente bem com isso. Pelo contrário, se gerar stress ou conflitos de papéis, por exemplo, para avós que trabalham ou têm outras responsabilidades, o efeito pode ser negativo

(Burn et al., 2014). Mais uma vez, a chave está na experiência subjetiva; escolher atividades que tragam satisfação, interação social e algum movimento físico, sem sobrecarga ou stress, é o que realmente importa.

No fundo, o que este trabalho nos diz é que a relação entre participação e cognição é mais complexa do que muitas vezes se assume. É verdade que participar em atividades sociais formais pode ser benéfico, mas não basta dizer às pessoas para participarem mais. É preciso criar condições reais para que possam fazê-lo, removendo barreiras económicas, melhorando o acesso e tendo em conta as desigualdades existentes.

Ao mesmo tempo, é fundamental evitar abordagens normativas. Participar deve ser uma possibilidade, não uma obrigação. E talvez o mais importante: devemos olhar para além da participação em si, ou seja, perceber quem está insatisfeito, o porquê e que alternativas fazem sentido para cada pessoa.

Assim, promover a saúde cognitiva não é apenas aumentar a participação, mas sim garantir que as pessoas têm oportunidades reais de participar de forma significativa e de acordo com as suas circunstâncias, necessidades e preferências. A saúde cognitiva de todos depende de políticas e práticas que tornem isso possível.

É preciso criar condições reais para que possam fazê-lo, removendo barreiras económicas, melhorando o acesso e tendo em conta as desigualdades existentes.

---

*Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do financiamento do Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade (CECS) 2025-2029.*



*Este trabalho está licenciado com uma licença Creative Commons - Atribuição-Não Comercial 4.0 Internacional*

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Berchtold, N. C., & Cotman, C. W. (1998). Evolution in the conceptualization of dementia and Alzheimer's disease: Greco-Roman period to the 1960s.

*Neurobiology of Aging*, 19(3), 173–189. [https://doi.org/10.1016/S0197-4580\(98\)00052-9](https://doi.org/10.1016/S0197-4580(98)00052-9)

Bourassa, K. J., Memel, M., Woolverton, C., & Sbarra, D. A. (2017). Social participation predicts cognitive functioning in aging adults over time: Comparisons with physical health, depression, and physical activity. *Aging and Mental Health*, 21(2), 133–146. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1081152>

Burn, K. F., Henderson, V. W., Ames, D., Dennerstein, L., & Szoek, C. (2014). Role of grandparenting in postmenopausal women's cognitive health: Results from the women's healthy aging project. *Menopause*, 21(10), 1069–1074. <https://doi.org/10.1097/gme.0000000000000236>

Dassel, K. B., Carr, D. C., & Vitaliano, P. (2017). Does caring for a spouse with dementia accelerate cognitive decline? Findings from the Health and Retirement Study. *The Gerontologist*, 57(2), 319–328. <https://doi.org/10.1093/geront/gnv148>

Deary, I. J., Corley, J., Gow, A. J., Harris, S. E., Houlihan, L. M., Marioni, R. E., Penke, L., Rafnsson, S. B., & Starr, J. M. (2009). Age-associated cognitive decline. *British Medical Bulletin*, 92(1), 135–152. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldp033>

Fallahpour, M., Borell, L., Luborsky, M., & Nygård, L. (2015). Leisure-activity participation to prevent later-life cognitive decline: A systematic review. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 23(3), 162–197. <https://doi.org/10.3109/11038128.2015.1102320>

Guiney, H., & Machado, L. (2018). Volunteering in the community: Potential benefits for cognitive aging. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 73(3), 399–408. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx134>

Hwang, J., Park, S., & Kim, S. (2018). Effects of participation in social activities on cognitive function among middle-aged and older adults in Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10). <https://doi.org/10.3390/IJERPH15102315>

Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers

to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511–523.  
<https://doi.org/10.1093/geronj/27.4.511>

Min, J. W. (2018). A longitudinal study of cognitive trajectories and its factors for Koreans aged 60 and over: A latent growth mixture model. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 33(5), 755–762.  
<https://doi.org/10.1002/gps.4855>

Naghavi, M., Ong, K. L., Aali, A., Ababneh, H. S., Abate, Y. H., Abbafati, C., Abbasgholizadeh, R., Abbasian, M., Abbasi-Kangevari, M., Abbastabar, H., Abd ElHafeez, S., Abdelmasseh, M., Abd-Elsalam, S., Abdelwahab, A., Abdollahi, M., Abdollahifar, M. A., Abdoun, M., Abdulah, D. M., Abdullahi, A., ... Murray, C. J. L. (2024). Global burden of 288 causes of death and life expectancy decomposition in 204 countries and territories and 811 subnational locations, 1990–2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet*, 403(10440), 2100–2132.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)00367-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00367-2)

Wenzel, K. C., Van Puymbroeck, M., Gagnon, R., Lewis, S., McGuire, F., & Vidotto, J. (2024). The attributes and characteristics of leisure activity engagement that foster cognition in aging: A scoping review. *Journal of Cognitive Enhancement*, 8(1–2), 118–154. Springer Nature.  
<https://doi.org/10.1007/s41465-024-00286-1>

World Health Organization. (2023). *World health statistics 2023: Monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals*.

Yen, C. H., Yeh, C. J., Wang, C. C., Liao, W. C., Chen, S. C., Chen, C. C., Liang, J., Lai, T. J., Lin, H. S., Lee, S. H., & Lee, M. C. (2010). Determinants of cognitive impairment over time among the elderly in Taiwan: Results of the national longitudinal study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 50, S53–S57.  
[https://doi.org/10.1016/S0167-4943\(10\)70014-5](https://doi.org/10.1016/S0167-4943(10)70014-5)