



+ de 100 Estudos

Mantemos um esforço de pesquisa e desenvolvimento ativo, com novos jogos, exercícios e novos estudos. Atualmente, existem mais de 60 artigos de periódicos publicados sobre os benefícios de nossos exercícios, outros 13 estudos estão completos e encaminhados para a publicação e cerca de 38 outros estudos estão em andamento. Estamos aplicando essa tecnologia para uma série de distúrbios cognitivos e condições clínicas como esquizofrenia, doenças psicóticas, alzheimer, depressão, TDAH, quimioterapia. **(leia mais)**



O Estudo IHAMS

"Este estudo demonstra claramente que os exercícios de velocidade de processamento da plataforma BrainHQ - dão trabalho, mas são muito mais eficazes na melhoria da função cognitiva que outros jogos ou atividades recreativas como palavras cruzadas", afirma John W. Colloton, neurocientista da Universidade de Iowa (EUA). **(leia mais)**

O estudo conhecido como IHAMS foi o primeiro a demonstrar que o Treinamento Cerebral Computadorizado proporciona um desempenho melhor que Palavras Cruzadas

Pesquisadores da Universidade de Iowa relataram, em artigo publicado na revista científica PLOS ONE, a descoberta de que o grupo utilizando exercício computadorizado por apenas 10 horas teve ganhos significativos de função cognitiva, enquanto que o grupo que fazia palavras cruzadas no computador por um período de tempo igual não teve melhorias significativas. O estudo também inovou no meio científico ao comparar usuários mais velhos com mais jovens, usuários sozinhos em casa contra usuários num ambiente supervisionado, e usuários que faziam exercícios de fitness cerebral por tempos variáveis.

Concepção do Estudo e Objetivos

Liderado pelo investigador principal Dr. Fred Wolinsky do Departamento de Gestão e Políticas de Saúde da Universidade de Iowa, o IHAMS fundado por NIH foi projetado para superar as limitações do estudo ACTIVE (cujos participantes tinham 65 anos de idade ou mais), incluindo mais jovens participantes (50 anos ou mais). Os 681

participantes do IHAMS foram distribuídos aleatoriamente em quatro grupos: o primeiro recebeu 10 horas de treinamento cerebral no local com um exercício da Posit Science que melhora a velocidade de processamento e de campo útil de visão (chamado de Dupla Decisão). O exercício com estilo de jogo foi originalmente desenvolvido com financiamento dos Institutos Nacionais de Saúde e está agora comercialmente disponível.

Os pesquisadores separaram 681 pessoas saudáveis em quatro grupos. Um grupo recebeu jogos de palavras cruzadas computadorizados, enquanto os outros três grupos fizeram o exercício de fitness cerebral em diferentes contextos - por conta própria em casa, em ambiente supervisionado, ou em um ambiente supervisionado com quatro horas extras de treinamento para melhorar seu desempenho. Os pesquisadores também compararam os participantes com idades entre 50 e 64 contra aqueles com idade igual ou maior que 65 anos. Todos os grupos foram avaliados antes do início do estudo, com 6 a 8 semanas durante o estudo e, em seguida, aos 12 meses.

O estudo IHAMS tinha vários objetivos, um dos quais foi determinar se o treinamento cerebral era superior às atividades "padrão" para a melhoria cerebral - neste caso, estudos de palavras cruzadas. "Houve um debate na comunidade científica sobre a eficiência de funcionamento do treinamento cerebral comparado à outras atividades mentais de lazer, como aprender uma nova língua ou fazer palavras cruzadas", lembra o Dr. Fred Wolinsky. "Este estudo demonstra claramente que o uso de exercícios especialmente construídos para fins de fitness cerebral - como os exercícios de velocidade de processamento da plataforma BrainHQ - dão trabalho, mas são muito mais eficazes na melhoria da função cognitiva do que outros jogos ou atividades recreativas", afirma John W. Colloton, Presidente em Gestão e Políticas de Saúde da Universidade de Iowa e principal autor do estudo.

Resultados melhores a partir do Treinamento da Posit Science

Os resultados iniciais mostraram que os participantes que usaram o exercício da Posit Science exibiram melhorias significativamente superiores em suas capacidades cognitivas (através de vários testes neuropsicológicos de funcionamento cognitivo) do que os participantes que treinaram com palavras cruzadas. As melhorias na função cognitiva foram as mesmas se os exercícios cerebrais fossem feitos no contexto clínico monitorado ou na casa do participante. Estas mudanças positivas foram observadas em menos de 8 semanas, e foram mantidos ao longo de 12 meses. O sub-grupo de participantes que receberam um extra de quatro horas de treinamento obtiveram ganhos ainda maiores.

As melhorias para os participantes mais jovens eram tão grandes quanto aquelas para os participantes mais velhos, indicando que o treinamento cerebral pode e deve ser iniciado o mais cedo possível. Não havia diferença entre o grupo com idades entre 50-64 anos e o grupo com 65 anos ou mais em sua capacidade de obter grandes ganhos. Além disso, os pesquisadores notaram que as pessoas que fizeram os exercícios por conta própria em casa se saíram tão bem quanto as pessoas que os

fizeram sob supervisão. Isso indica que o treinamento pode ser amplamente implantado com baixo custo e em áreas remotas.



O Estudo ACTIVE

O BrainHQ é a única plataforma de treinamento cerebral comercialmente disponível que gera comprovadas melhorias das funções cognitivas, promove a qualidade de vida e independência funcional, proporcionando resultados que duram mais tempo, como foi demonstrado pelos resultados do estudo ACTIVE. (leia mais)

Com 2.832 participantes, o estudo ACTIVE é o maior estudo sobre treinamento cognitivo já realizado. Financiado pelos Institutos Nacionais de Saúde e conduzido por pesquisadores na Universidade do Alabama, em Birmingham, no Instituto Nacional do Envelhecimento, na Escola de Medicina da Universidade de Indiana, Universidade de Penn State, e outros, o estudo ACTIVE prova que idosos saudáveis podem obter melhorias cognitivas significativas com treinamento e prática cognitiva adequada. Ele também demonstra que o treinamento da Posit Science, através da plataforma online BrainHQ, impulsiona ganhos que são significativamente melhores que outros tipos de exercício cognitivo.

Objetivos do Estudo

O estudo ACTIVE foi desenvolvido para comparar três diferentes tipos de treinamento cognitivo: um cujo foco foi a memória, um que tinha como alvo o raciocínio, e um treinamento da BrainHQ que exercitava a velocidade de processamento. O estudo foi realizado em seis locais nos Estados Unidos e todos os participantes eram adultos saudáveis com idade igual ou superior a 65 anos. Os pesquisadores acompanharam os participantes por 10 anos para avaliar os efeitos a longo prazo do treinamento.

O Treinamento da BrainHQ: Decisão Dupla (Road Tour)

O treino de velocidade de processamento que os participantes do estudo ACTIVE utilizaram foi uma versão anterior do exercício Decisão Dupla (Double Decision, anteriormente conhecido também como Road Tour) da BrainHQ. Na Decisão Dupla, o usuário deve detectar um alvo no meio da tela enquanto percebe simultaneamente um alvo na periferia, mesmo quando eles piscam na tela muito rapidamente. Ao longo do tempo, o cérebro acelera e é capaz de processar os alvos mais e mais rapidamente.

Para certificar-se de que o exercício Decisão Dupla manteve o acurácia científica do exercício original utilizado no estudo ACTIVE, nossa equipe de cientistas trabalhou lado a lado com os desenvolvedores originais do exercício. Leia mais sobre o exercício de Decisão Dupla ou vá para BrainHQ para experimentá-lo agora.

Resultados Superiores do Treinamento da Posit Science

Todos os três tipos de treinamento cognitivo testados no estudo ACTIVE resultaram em melhorias cognitivas após o período de treinamento inicial, mas os participantes que usaram o exercício da BrainHQ obtiveram os melhores resultados em geral. De acordo com o estudo, 87% dos participantes que usaram o exercício de Dupla Decisão da BrainHQ mostraram aumentos na capacidade cognitiva, enquanto que 74% dos participantes que utilizaram o treinamento de raciocínio e 26% das pessoas que utilizaram o treinamento da memória mostraram melhorias. O treinamento com o jogo Dupla Decisão também reduziu o risco de grave declínio na qualidade de vida relacionada à saúde em 35%, e reduziu o risco de declínio da capacidade das pessoas de executarem tarefas instrumentais na vida diária.

Efeitos Duradouros

Em ambos os follow-ups (acompanhamentos) de 5 e 10 anos, os participantes do estudo ACTIVE que utilizaram o treinamento da BrainHQ continuaram a mostrar melhorias cognitivas mensuráveis, mesmo sem treinamento adicional. Isso não só ajudou as pessoas a melhorar a sua velocidade de processamento, mas também os ajudou a executar tarefas diárias, tais como compras e lidar com as finanças, de maneira mais fácil e eficaz.

Apenas no BrainHQ

O único exercício de treinamento cognitivo computadorizado usado no estudo ACTIVE foi o Dupla Decisão, agora encontrado no BrainHQ. Este exercício não está disponível em nenhum outro programa de treinamento cognitivo. Na verdade, um dos resultados mais interessantes do estudo ACTIVE é que diferentes intervenções de treinamentos cognitivos funcionam de forma diferente, e alguns funcionam melhor do que outros. O BrainHQ é a única plataforma de treinamento cerebral comercialmente disponível

que gera comprovadas melhorias das funções cognitivas, sustenta a qualidade de vida e independência funcional, proporcionando resultados que duram mais tempo, como foi demonstrado pelos resultados do estudo ACTIVE.

Acessando o exercício Dupla Decisão

Você pode usar todo o conteúdo do jogo/exercício Decisão Dupla que os participantes do estudo ACTIVE utilizaram no BrainHQ. Se você já é um assinante do BrainHQ, comece agora. Caso contrário, você terá que se inscrever no BrainHQ para acessar o exercício.

Resultados do Estudo

- Grandes melhorias em habilidades cognitivas
- redução de 35,6% no risco de declínio severo da qualidade de vida relacionada com problemas de saúde
- Efeitos que duram por mais de 10 anos sem treinamento complementar

A concepção do estudo ACTIVE

- multicêntrico
- prospectivo
- randomizado
- controlado
- estudo cego



O Estudo IMPACT

- Os participantes do estudo relataram melhorias significantes em suas vidas cotidianas desde a capacidade de encontrar palavras mais facilmente, se lembrar uma lista de compras sem ter que escrevê-la, ouvir mais claramente conversas em ambientes barulhentos, além de se sentirem mais seguros e confiantes e com melhor autoestima.

(leia mais)

Com 487 participantes, o estudo IMPACT é o maior estudo clínico que já analisou se um programa de treinamento cognitivo especialmente projetado e amplamente disponível pode melhorar significativamente as capacidades cognitivas em adultos. Liderados por neurocientistas da Clínica Mayo e da Universidade do Sul da Califórnia, o estudo IMPACT prova que as pessoas podem obter ganhos muito significativos na

memória e de velocidade de processamento se eles praticarem o tipo certo de exercícios cognitivos: os exercícios concebidos cientificamente.

O estudo foi conduzido com base no programa de treino cerebral da Posit Science, através das práticas de seis exercícios auditivos da plataforma online BrainHQ: Ondas Sonoras, Sintonia Fina, Jogo da Memória, Pilha de Sílabas, Lista de Tarefas e Familiaridade. Os participantes do estudo foram treinados nestes exercícios num total de aproximadamente 40 horas.

De maneira específica, o estudo IMPACT demonstrou que:

- **Pessoas que utilizaram os exercícios da Posit Science obtiveram melhores resultados nas tarefas.** Essa descoberta não é incomum: espera-se que as pessoas melhorem seus resultados nos exercícios que elas aprenderam e praticaram. A grande maioria de outros estudos que examinaram exercícios de treinamento cognitivo só exibiram esse fato e não fornecem nenhum outro resultado.
- **Melhorias “generalizadas” (ou estendidas) para vários testes de memória padronizados.** Avaliações de memória com “padrão de ouro” - testes esses que são muito conhecidos e aceitos por médicos - mostraram que os exercícios da Posit Science melhoram substancialmente a memória de forma geral. Este é um avanço significativo. Ele indica que os exercícios não apenas ensinam “truques de memória” ou treinam as pessoas para jogar um jogo de computador realmente bem; eles realmente generalizam o treino cognitivo a fim de melhorar a função cerebral de forma mais ampla. É a diferença entre dar a alguém com uma lesão no joelho uma muleta para compensar suas limitações e a reparar de fato a lesão do joelho para a que a muleta não seja necessária.
- **Pessoas que utilizaram os exercícios da Posit Science relatam mudanças positivas em suas vidas cotidianas.** Os participantes do estudo IMPACT no grupo experimental relataram melhorias significantes em suas vidas cotidianas por causa dos exercícios da Posit Science. Esses benefícios incluíam desde a capacidade de se lembrar uma lista de compras sem ter que escrevê-la e até mesmo em ouvir mais claramente conversas em restaurantes barulhentos, incluindo o fato de tornarem-se mais independentes, se sentirem mais seguros e confiantes, encontrar palavras mais facilmente e melhorar a autoestima em geral.

Ganhos estatisticamente significativos

Os participantes do estudo IMPACT que utilizaram os exercícios da Posit Science sentiram ganhos estatisticamente significativos em diversas áreas. A seguir, alguns deles:

- **Participantes que utilizaram os exercícios da Posit Science aumentaram sua velocidade de processamento auditivo em 131%.** Isso quer dizer que os cérebros das pessoas que usaram os exercícios podem receber e processar informações (como um discurso) com mais que o dobro da velocidade depois que

terminam os exercícios. Isso pode significar que há um acompanhamento e entendimento maior da conversa.

- **Em média, pessoas que usaram os exercícios da Posit Science obtiveram uma melhora na memória equivalente a aproximadamente 10 anos.** Eles também obtiveram ganhos estatísticos significantes (se deram muito melhor) em quatro testes de memória padronizados que foram utilizados no estudo.
- **Três de dez pessoas que utilizaram os exercícios da Posit Science relatam mudanças positivas em suas vidas cotidianas.** As pessoas além de obter melhores resultados nos testes, elas repararam as mudanças em suas vidas diárias - talvez o resultado mais significativo.

Esses resultados obtiveram significância estatística para aquelas pessoas que estavam no grupo controle ativo, os quais seguiram um programa computadorizado de aprendizado ativo.

Evidências de Mudança Cognitiva

O estudo IMPACT prova que o declínio cognitivo não é inevitável e irreversível. Adultos - independentes de seus níveis educacionais, QI, ou outros fatores demográficos - podem melhorar suas habilidades cognitivas. Assim como todo adulto pode se beneficiar de exercícios físicos, todo adulto também pode se beneficiar do tipo certo de exercício cognitivo.

A prática regular dos exercícios da Posit Science pode ajudar efetivamente e construir mais memória e velocidade de processamento. Essas melhorias ajudam as pessoas a ter um desempenho melhor no trabalho, a se conectar melhor com os outros, a aproveitar mais as suas atividades favoritas e a executar suas tarefas diárias de maneira eficiente.

A Concepção do Estudo IMPACT

- Multicêntrico
- Prospectivo
- Randomizado
- Controlado
- Duplo-cego



Outros Estudos

Confira a lista de todos os estudos que vem demonstrando os benefícios dos exercícios da Posit Science para memória, velocidade de raciocínio, linguagem, foco e atenção, autoestima, autoconfiança e muito mais.