

ARTIGO ORIGINAL

A IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES DE ESTÍMULO COGNITIVO E MOTOR NO CAMPO PSICOPEDAGÓGICO

THE IMPORTANCE OF DEVELOPING COGNITIVE AND MOTOR STIMULUS ACTIVITIES IN THE PSYCHOPEDAGOGICAL FIELD

AUTORES

Luana Magalhães Soares de Souza
Centro Universitário Unifatecie
 0009-0009-7400-2432

DOI: 10.33872/rebesde.v4n2.e032

CONTATO

Luana Magalhães Soares de Souza
soaresluanalms@gmail.com



Copyright: este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Atribuição Creative Commons License®, que permite o uso irrestrito, distribuição, e reprodução em qualquer meio, desde que o autor e fonte originais são creditados.

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo destacar a importância das atividades de estímulo cognitivo e motor para indivíduos de todas as idades, desde crianças até idosos. Também enfatiza os benefícios dessas atividades para o desenvolvimento e manutenção das habilidades cognitivas em cada faixa etária. Além disso, destaca a importância do papel do psicopedagogo na realização de atividades cognitivas e motoras, visando estimular o desenvolvimento cognitivo e motor. As atividades de estímulo cognitivo e motor incluem exercícios que trabalham a memória, atenção, linguagem, funções executivas e outras habilidades cognitivas. Essas atividades têm um impacto positivo no funcionamento cognitivo de crianças, adolescentes, adultos e idosos, auxiliando no tratamento de transtornos do desenvolvimento, lesões cerebrais, deficiências físicas ou mentais. Os resultados mostram que as atividades de estímulo cognitivo e motor contribuem para o aprimoramento de habilidades como atenção, memória, concentração, criatividade, orientação e cálculo, entre outras. Além disso, essas atividades também promovem a saúde física e mental, prevenindo o declínio funcional e cognitivo, melhorando a autoestima e a qualidade de vida, reduzindo o estresse e a ansiedade e fortalecendo os vínculos sociais. Portanto, a estimulação cognitiva é uma estratégia fundamental para o desenvolvimento integral das pessoas em todas as fases da vida, proporcionando benefícios cognitivos, físicos e emocionais significativos.

Palavras-chave: Atividades; Cognitivo; Habilidades; Aprendizado; Estímulo

ABSTRACT

This work aims to highlight the importance of cognitive and motor stimulation activities for individuals of all ages, from children to the elderly. It also emphasizes the benefits of these activities for the development and maintenance of cognitive skills in each age group. Furthermore, it highlights the importance of the role of the educational psychologist in carrying out cognitive and motor activities, aiming to stimulate cognitive and motor development. Cognitive and motor stimulation activities include exercises that work memory, attention, language, executive functions and other cognitive skills. These activities have a positive impact on the cognitive functioning of children, adolescents, adults and the elderly, helping to treat developmental disorders, brain injuries, physical or mental disabilities. The results show that cognitive and motor stimulation activities contribute to the improvement of skills such as attention, memory, concentration, creativity, orientation and calculation, among others. Furthermore, these activities also promote physical and mental health, preventing functional and cognitive decline, improving self-esteem and quality of life, reducing stress and anxiety and strengthening social bonds. Therefore, cognitive stimulation is a fundamental strategy for the integral development of people at all stages of life, providing significant cognitive, physical and emotional benefits.

Keywords: Activities; Cognitive; Skills; Apprenticeship; Stimulus

Recebido: 15/10/2023 | **Aprovado:** 25/10/2023

1. Introdução

As atividades de estímulo cognitivo e motor têm como objetivo aprimorar ou manter o funcionamento das funções cognitivas, como percepção, atenção, memória, raciocínio e linguagem, além de desenvolver habilidades motoras, como equilíbrio, coordenação, força e flexibilidade. Essas atividades são adequadas para pessoas de todas as faixas etárias, desde crianças até idosos, e têm como propósito promover o desenvolvimento integral, a saúde física e mental e a qualidade de vida.

A estimulação cognitiva e motora é baseada na plasticidade cerebral, que é a capacidade do cérebro de se adaptar e modificar em resposta a novos estímulos e experiências. Essas atividades proporcionam desafios cognitivos e físicos que estimulam o cérebro a criar conexões neurais, fortalecer as existentes e desenvolver habilidades específicas e pode ser aplicada em diferentes contextos e situações, tais como na educação, na reabilitação, na prevenção e no lazer. No âmbito educacional, as atividades de estímulo cognitivo e motor podem auxiliar as crianças e os adolescentes no processo de aprendizagem, no desenvolvimento de habilidades como criatividade, concentração, resolução de problemas e tomada de decisão. No âmbito da reabilitação, as atividades de estímulo cognitivo e motor podem beneficiar as pessoas que apresentam algum tipo de transtorno ou dificuldade que afete o funcionamento cognitivo ou motor, tais como lesões cerebrais, deficiências físicas ou mentais. No âmbito da prevenção, as atividades de estímulo cognitivo e motor podem contribuir para a manutenção das funções cognitivas e motoras ao longo da vida, evitando ou retardando o declínio funcional e cognitivo associado ao envelhecimento. No âmbito do lazer, as atividades de estímulo cognitivo e motor podem proporcionar momentos de diversão, relaxamento e interação social para as pessoas de todas as idades.

Para crianças, as atividades de estímulo cognitivo e motor são essenciais para o desenvolvimento adequado das habilidades cognitivas e motoras. Elas ajudam a aprimorar a concentração, a memória, o raciocínio lógico, a linguagem e a coordenação motora, entre outras capacidades fundamentais para o aprendizado e o desenvolvimento geral.

No caso dos adolescentes e adultos, essas atividades contribuem para a manutenção das

habilidades cognitivas, aprimorando a capacidade de aprendizagem, a criatividade, a resolução de problemas, a tomada de decisões e a agilidade mental. Além disso, as atividades motoras ajudam a manter a aptidão física, prevenindo o sedentarismo e promovendo a saúde cardiovascular e musculoesquelética.

Nos idosos, as atividades de estímulo cognitivo e motor são particularmente importantes para preservar a função cognitiva e retardar o declínio cognitivo associado ao envelhecimento. Elas ajudam a fortalecer a memória, a atenção, o raciocínio, a flexibilidade mental e a coordenação motora, o que pode contribuir para uma melhor qualidade de vida, independência e bem-estar geral na terceira idade.

O objetivo deste trabalho é destacar uma variedade de atividades de estímulo cognitivo e motor adequadas para diferentes faixas etárias, incluindo crianças, adolescentes, adultos e idosos. Além disso, pretende-se ressaltar os benefícios específicos que essas atividades oferecem para cada grupo etário. Portanto, ao oferecer uma variedade de atividades de estímulo cognitivo e motor para cada faixa etária, é possível proporcionar benefícios significativos para o desenvolvimento cognitivo, a saúde física e mental e a qualidade de vida em todas as fases da vida.

2. Metodologia

Este artigo no formato revisão bibliográfica, teve como finalidade a realização de um estudo com o objetivo de compreender a influência da estimulação cognitiva e motora para o ser humano, desde crianças até idosos, bem como os benefícios dessas atividades para o desenvolvimento e a manutenção das habilidades cognitivas de cada faixa etária. Os passos metodológicos seguiram iniciando-se com uma coletânea geral de obras e artigos que fazem abordagens sobre o assunto. Após um estudo detalhado sobre cada obra, foram selecionadas para a formulação do texto, as que demonstrassem maior clareza e objetividade sobre o assunto proposto.

A classificação da pesquisa quanto aos seus objetivos, se divide nos grupos: exploratórias e descritivas. A opção que mais se aproximou ao tipo de estudo foi a descritiva. O aprofundamento no tema de pesquisa foi conduzido por meio de consulta em bases indexadas, portanto foram realizados levantamentos bibliográficos do tema

proposto para obtenção das informações e das possíveis respostas para suprir determinadas dúvidas, sendo que este tipo de investigação nos aproxima com o que já foi escrito sobre o assunto, no aspecto de motivação dos estudantes do seguimento psicopedagógico. A estimulação cognitiva é um conjunto de técnicas orientadas para a promoção das capacidades cognitivas como a memória, atenção, linguagem e funções executivas. É importante porque um cérebro saudável é um cérebro ativo e, assim como exercitamos o corpo para mantê-lo funcional, o mesmo pode acontecer com a nossa mente.

A finalidade com a pesquisa deste trabalho é enfatizar a importância das atividades psicomotoras, já que a estimulação cognitiva pode ser útil e eficaz em diferentes domínios e para diferentes pessoas. As atividades psicomotoras auxiliam na consciência corporal e no desenvolvimento de habilidades fundamentais para a aprendizagem. Além disso, essas atividades podem promover a interação entre os estudantes e fazer com que eles se ajudem mutuamente, gerando desenvolvimento socioeducacional. Um psicopedagogo pode realizar atividades cognitivas e motoras para ajudar a estimular o desenvolvimento cognitivo e motor das pessoas, promovendo a saúde do cérebro e do corpo.

3. Desenvolvimento

As funções cognitivas, como percepção, atenção, memória, raciocínio e linguagem, desempenham um papel fundamental na interação do ser humano com o ambiente. Da mesma forma, as funções motoras, como equilíbrio, coordenação, força e flexibilidade, são essenciais para controlar e executar os movimentos corporais. Estimular tanto as funções cognitivas quanto as motoras é crucial para promover o processamento adequado das informações recebidas pelos sentidos e para o desenvolvimento integral do indivíduo (MARIANO et al., 2020).

A cognição desempenha um papel fundamental na aquisição de conhecimento por parte de todos os indivíduos. Ela pode ser definida como a maneira pela qual o cérebro percebe, aprende, pensa e recorda o conhecimento transmitido por meio dos sentidos (CAVALCANTE et al., 2020).

Além disso, o estudo de Cavalcante et al. (2020) destaca que ao promover a estimulação da

dimensão cognitiva, oferece-se à criança a oportunidade de aprendizado, que é a meta da educação. Nesse processo, cabe ao educador mediar essa experiência em parceria com a família. Isso ressalta a importância crucial desse estímulo na formação e no desenvolvimento da criança.

“A Estimulação Motora caracteriza-se por atividades que se preocupam e vão ao encontro das condições que o indivíduo apresenta, acima de tudo na sua capacidade maturacional, procurando despertar o corpo e a afetividade por meio de movimentos e jogos, buscando a harmonia constante” (BUENO, 1998, p.83).

Podemos observar que a Estimulação Motora consiste em proporcionar oportunidades para a criança desenvolver suas habilidades e capacidades motoras dentro do ambiente em que ela está inserida, visando alcançar resultados mais positivos em futuras experiências. Ao estimular a motricidade, estamos promovendo um desenvolvimento saudável e completo, preparando a criança para lidar com novas situações de maneira eficaz.

Segundo TANI (1988, p. 13), “as experiências motoras que se iniciam na infância são de fundamental importância para o desenvolvimento motor da criança, visto que os movimentos fornecem o principal meio pelo qual a criança explora, relaciona e controla o seu ambiente”.

“A criança mesmo em seus estágios mais primitivos, como a fase dos movimentos reflexos, como já vimos, em que esses são executados independentes da nossa vontade e muitas vezes sem que dele tenhamos conhecimentos (nos aspectos cognitivos e socioafetivos), é necessário que um estímulo gere essa ação e só por essa condição coloque o ser humano sempre em relação a algo, qualquer que seja o estímulo”. (BUENO, 1998, p.17)”

A fase motora reflexiva é a fase que ocorre desde o ventre materno, e vai até os quatro meses de vida. Nessa fase, os movimentos são resultados dos estímulos visuais, auditivos e táteis, por isso, são considerados como movimentos involuntários, com base em reflexos ao meio externo.

A estimulação cognitiva e motora é fundamentada na plasticidade cerebral, que é a capacidade do cérebro de se adaptar e modificar em resposta a estímulos e experiências. Essa plasticidade cerebral está presente ao longo de toda

a vida, permitindo que o cérebro se recupere de lesões ou doenças, adquira novas habilidades e conhecimentos, e mantenha suas funções cognitivas e motoras (TRABALHADOR.PT, 2020).

Essa capacidade de mudança e adaptação do cérebro ressalta a importância das atividades de estímulo cognitivo e motor para promover o desenvolvimento saudável e a manutenção das habilidades ao longo do tempo. No campo psicopedagógico, a estimulação cognitiva e motora é uma técnica neuropsicológica que procura estimular a capacidade mental das crianças. Com os métodos de aprendizagem cognitiva adequados, sua qualidade de vida poderá ser melhorada em grande medida. A Psicomotricidade e a Psicopedagogia, juntas, podem colaborar na construção de estruturas que aprimoram o desenvolvimento global da criança.

Cada área psicomotora pode ser estimulada através de jogos e atividades de aprendizagem que trabalham o movimento. O terapeuta psicomotor atua sobre as funções motoras e cognitivas, baseado no movimento corporal, para estimular o desenvolvimento da criança. Por exemplo, a habilidade de coordenação motora global está associada à consciência corporal, ao controle da musculatura ampla para realizar movimentos complexos. Estimular essa área psicomotora envolve trabalhar habilidades como pular, correr e dançar. O Psicopedagogo é preparado para atender crianças, adolescentes e adultos com dificuldades de aprendizagem. Ele pode ajudar a estimular o desenvolvimento nas áreas cognitiva, psíquica e motora. É importante ressaltar que a estimulação cognitiva é útil em todas as etapas da vida e pode trazer benefícios significativos para a qualidade de vida das pessoas.

Existem diversas atividades que podem ser realizadas para estimular cognitivamente pessoas com TDAH, por exemplo. Entre elas estão pintar com os dedos, brincar com balões cheios de pasta de dente, fazer bolinhas de sabão, desenhar na caixa de areia, dançar, criar com slime, jogar jogos da memória e jogar bola. Essas atividades têm o potencial de melhorar a atenção e a concentração. Além disso, elas podem ser realizadas tanto em casa quanto em ambientes escolares, proporcionando oportunidades para aprimorar as habilidades cognitivas de forma lúdica e prazerosa.

As atividades de estímulo cognitivo e motor podem ser realizadas individualmente ou em grupo,

de forma presencial ou online, com ou sem o auxílio de materiais específicos. O importante é que as atividades sejam adequadas ao nível de dificuldade, ao interesse e à motivação de cada pessoa, respeitando as suas características, necessidades e potencialidades. Além disso, as atividades devem ser variadas e desafiadoras, de modo a estimular diferentes funções cognitivas e motoras e a favorecer a aprendizagem significativa (TRABALHADOR.PT, 2020).

Na psicopedagogia, o brincar é visto como uma atividade fundamental para o desenvolvimento infantil. Do ponto de vista psicológico, a corrente psicanalítica considera o brincar como uma forma de expressão da criança, que consegue, ao brincar, manifestar questões inconscientes que ainda não podem ser expressas em palavras. Para Freud (1920/1996), “a criança brinca ativamente com aquilo que ela vive passivamente”.

Além das perspectivas psicopedagógica e psicanalítica, a abordagem sociocultural construtivista também desempenha um papel fundamental na análise do conceito de brincar.

Essa abordagem considera o brincar como uma atividade socialmente construída, destacando sua importância no desenvolvimento da criança. De acordo com essa visão, a brincadeira do faz-de-conta desempenha um papel significativo ao promover a representação e a meta representação no desenvolvimento infantil.

Por meio do faz-de-conta, as crianças podem criar e assumir diferentes papéis, imaginar cenários fictícios e interagir com outros indivíduos em situações simuladas. Essa atividade permite que elas desenvolvam habilidades de representação, ou seja, a capacidade de representar mentalmente objetos, pessoas e eventos ausentes. Além disso, o faz-de-conta estimula a meta-representação, que é a capacidade de refletir sobre as próprias representações e compreender que elas são diferentes da realidade. Dessa forma, a abordagem sociocultural construtivista enfatiza a importância da brincadeira do faz-de-conta como um meio de promover o desenvolvimento cognitivo, social e emocional da criança. Ao engajar-se nessa atividade, a criança tem a oportunidade de explorar, experimentar, criar significados e construir conhecimentos de maneira ativa e interativa.

4. Conclusão

As habilidades cognitivas têm um papel essencial no processo de estimulação, pelo fato de realizar e potencializar a aprendizagem. Em outras palavras, quanto mais precoce for a estimulação cognitiva para crianças (com dificuldades de aprendizagem), maior será a aprendizagem das crianças. Conseqüentemente, isso permite maior autonomia e interação com o meio ambiente, melhorando a autoestima e diminuindo a ansiedade que essas crianças, adultos e até idosos possam manifestar pelo fato de apresentar possíveis incapacidades.

A conclusão do estudo destaca a importância e eficácia das atividades de estímulo cognitivo e motor no desenvolvimento e na manutenção das funções cognitivas e motoras em todas as faixas etárias. Essas atividades podem ser realizadas em diversos contextos, como educação, reabilitação, prevenção e lazer. É fundamental adaptar as atividades ao nível de dificuldade, interesse e motivação de cada indivíduo, levando em consideração suas características, necessidades e potencialidades. A estimulação cognitiva abrange um conjunto de técnicas direcionadas para promover capacidades cognitivas, como memória, atenção, linguagem e funções executivas. É uma ferramenta importante e eficaz em diversos domínios e para pessoas de diferentes perfis.

É de suma importância a realização das atividades psicomotoras, já que ajudam no desenvolvimento global das pessoas desde a infância, enriquecendo seu intelectual e auxiliando no desenvolvimento físico-motor das crianças. O estímulo cognitivo foi relacionado à melhoria do desempenho de habilidades como memória, raciocínio, concentração e atenção.

Portanto, um dos principais objetivos da estimulação cognitiva é aprimorar os processos básicos de aprendizagem, especialmente em crianças com déficit de atenção ou problemas de memória

Referências

ACVIDA. **A estimulação cognitiva para idosos pode ajudar na manutenção ou recuperação da memória.** Disponível em: <https://acvida.com.br/saude/estimulacao-cognitiva-para-idosos/>. Acesso em: 18 jun. 2023.

CAVALCANTE, M.V. et al. Estimulação cognitiva e aprendizagem infantil: revisão de literatura. **Brazil Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 6, jun. 2020. Acesso em: 18 jun. 2023. Acesso em: 19 jun. 2023.

IDOCODE. **Capacidade Cognitiva: atividades que estimulam o cognitivo das crianças.** Disponível em: <https://idocode.com.br/blog/educacao/capacidade-cognitiva-atividades-que-estimulam-o-cognitivo-das-criancas/>. Acesso em: 18 jun. 2023.

MAESTROVIRTUALE. **10 atividades de estimulação cognitiva para crianças e adultos.** Disponível em: <https://maestrovirtuale.com/10-atividades-de-estimulacao-cognitiva-para-criancas-e-adultos/>. Acesso em: 22 jun. 2023.

MARIANO, Pâmela Patricia et al. Desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo e motor: perspectiva de idosos institucionalizados. **Esc. Anna Nery**, v. 24, n. 3, e20190265, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/DqGRm7bS7fKJKbsfwZGYkhD/>. Acesso em: 22 jun. 2023.

SÓ ESCOLA. **Atividades de Estimulação Cognitiva.** Disponível em: <https://www.soescola.com/2021/04/atividades-de-estimulacao-cognitiva.html>. Acesso em: 30 jun. 2023.

Como citar este artigo:

*SOUZA, L. M. S. A importância do desenvolvimento de
Atividades de estímulo cognitivo e motor
No campo psicopedagógico. Rebesde. V. 4, n. 2, 2023.*