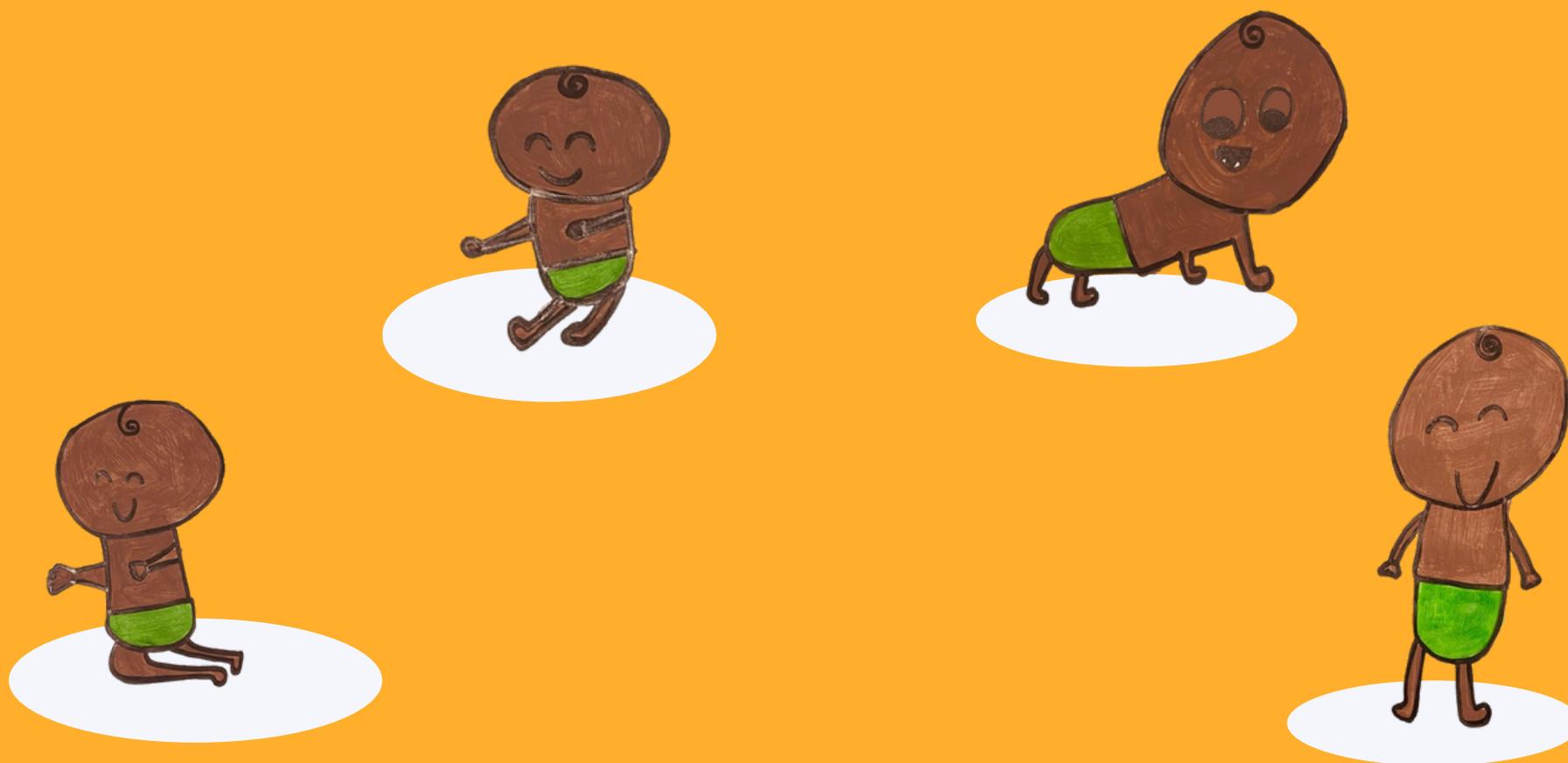


GUIA DE ATIVIDADES MOTORAS PARA BEBÊS E CRIANÇAS ATÉ 3 ANOS DE IDADE

Ediane Faustino da Cunha



Apresentação

O objetivo deste guia é orientar famílias e educadores das infâncias sobre atividades que estimulem o desenvolvimento motor de bebês e crianças bem pequenas (zero a três anos de idade);

. O presente trabalho proporciona a definição e traz os marcos motores, a fim de esclarecer para os familiares habilidades esperadas em cada fase da criança.

O referido material pretende ainda esclarecer aspectos do desenvolvimento motor para a formação integral da criança e de que forma o brincar é fundamental para a estimulação motora infantil.

Desejamos que você desfrute de uma leitura proveitosa e que este material seja enriquecedor para o estímulo do desenvolvimento motor das crianças de zero a três anos.





1ª Edição, Fortaleza

Este Guia foi elaborado por Ediane Faustino da Cunha, como produto da dissertação apresentada ao curso de Mestrado Profissional em Saúde da Criança e do Adolescente do Centro de Saúde da Universidade Estadual do Ceará.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Ana Valeska Siebra e Silva
Coorientador: Prof. Dr. Samuel Miranda Mattos



SUMÁRIO

Apresentação.....	2
Desenvolvimento motor.....	5
Benefícios da estimulação motora.....	9
Marcos motores para cada faixa etária.....	12
Estimulação motora infantil.....	19
Melhor forma de trabalhar a estimulação motora infantil.....	30
Considerações finais.....	36
Referências.....	38

Olá, familiar, você sabe o que é desenvolvimento motor?



O desenvolvimento motor é um processo contínuo e sequencial ligado a idade cronológica, no qual o indivíduo progride de um movimento simples, sem habilidade, até atingir o ponto das habilidades motoras mais complexas e organizadas (HAYWOOD; GETCHELL, 2004).

O desenvolvimento motor vai além dos aspectos biológicos de crescimento e maturação, pois o desenvolvimento depende das experiências vividas pelo indivíduo, das relações com o ambiente que o cerca (GUEDES, 1997).

As experiências motoras estão presentes no dia a dia das crianças e representam toda e qualquer atividade corporal realizada em casa, na escola e nas brincadeiras.

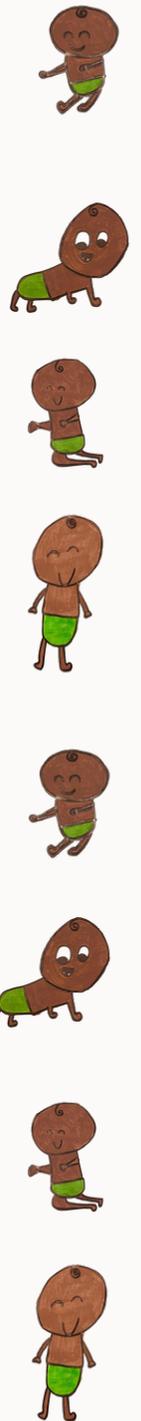


As experiências motoras antes vivenciadas pelas crianças em suas atividades diárias eram suficientes para que se adquirissem as habilidades motoras e formasse uma base para o aprendizado de habilidades mais complexas.

Seu desenvolvimento motor era aprimorado e explorado na disposição de grandes áreas livres para brincar, como: praça, rua e quintal (NETO et al., 2004)



No entanto, esta realidade mudou, tanto em decorrência da diminuição dos espaços das moradias como também pela inovação tecnológica. A popularização do uso de telas como entretenimento tem se tornado um problema de saúde pública.



E os benefícios
da estimulação
motora, você
conhece?



A competência motora leva a mais atividade física, melhor aptidão respiratória, melhor desenvolvimento cognitivo, desenvolvimento social e melhor aquisição da linguagem. Crianças com melhores habilidades motoras também são mais propensas a escolher atividades físicas de lazer mais tarde na vida. Por outro lado, crianças com dificuldades motoras são mais propensas a ter baixa autoestima e níveis mais altos de ansiedade (PEDERSEN, 2022).



A estimulação motora é um processo que visa desenvolver e aprimorar as habilidades motoras de uma pessoa. Essas habilidades incluem o controle dos movimentos, a coordenação motora, o equilíbrio e a força muscular.

A estimulação motora pode ser realizada por meio de atividades físicas, jogos, brincadeiras e exercícios específicos. Existem diversos benefícios associados à estimulação motora, tanto para crianças quanto para adultos. Um dos principais benefícios é o desenvolvimento das habilidades motoras, que são fundamentais para a realização de atividades diárias.





Com a estimulação motora, é possível melhorar a coordenação dos movimentos, a precisão dos gestos e a agilidade, o que facilita a execução de tarefas simples, como escrever, vestir-se e alimentar-se.

A estimulação motora também desempenha um papel fundamental no desenvolvimento social e emocional. Ao participar de atividades físicas em grupo, as pessoas têm a oportunidade de interagir, compartilhar experiências e desenvolver habilidades sociais, como a cooperação, o respeito e a empatia.



Você sabe quais
são os marcos
motores para cada
faixa etária?

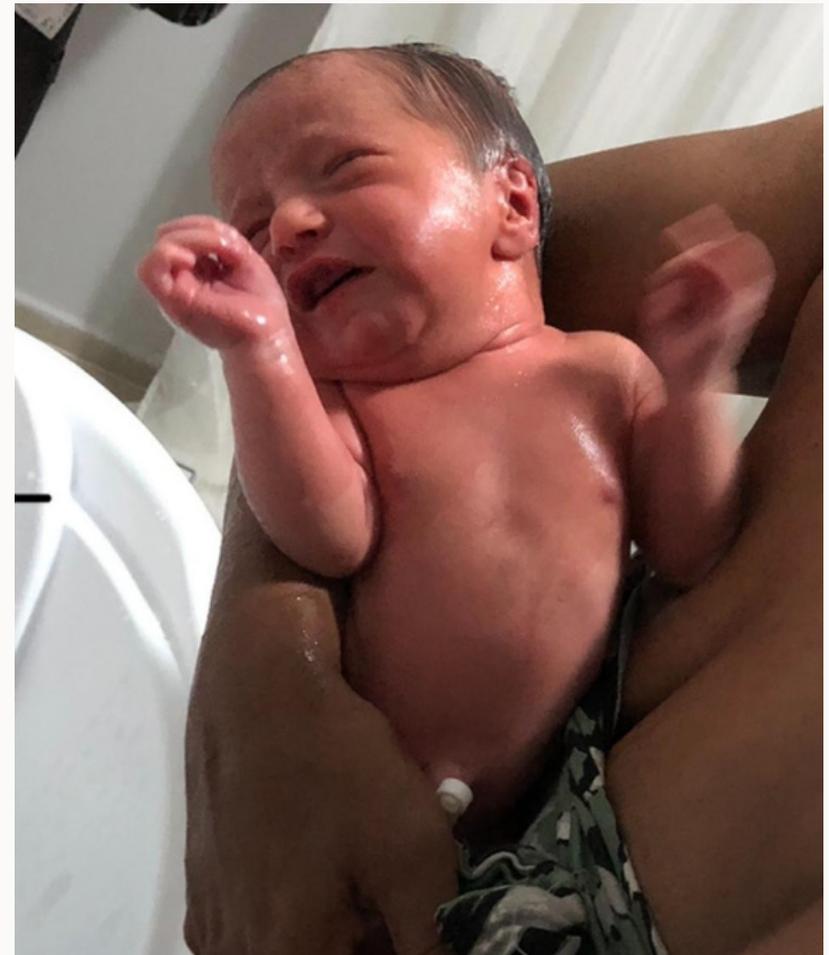


Os marcos motores são habilidades esperadas para cada faixa etária, fique de olho nos atrasos, pois estes podem ser indicativos de que a criança precisa de um olhar mais atento. Informe sempre ao pediatra nas consultas regulares suas observações e tire suas dúvidas.

VEJA, A SEGUIR, ALGUMAS CARACTERÍSTICAS TÍPICAS DO DESENVOLVIMENTO PARA CADA IDADE:

0 A 3 MESES

- O choro é sua principal forma de comunicação, podendo expressar: dor, desconforto, fome, frio, calor etc.
- Demonstra medo diante de barulhos altos ou inesperados; objetos, situações, ou pessoas estranhas, movimentos súbitos e sensação de dor.
- É capaz de levantar a cabeça sozinha durante alguns segundos, quando está deitado de barriga para baixo;
- Começa a imitar alguns sons que ouve a sua volta;
- Fixa o olhar nos rostos e sorri.



Ana Cecília (2 dias)/Acervo pessoal da autora

3 A 6 MESES

- Apresenta grande sensibilidade as modulações nos tons de voz que ouve;
- Consegue rolar para o lado;
- Controle completo da cabeça aos 6 meses;
- É capaz de segurar um brinquedo;
- Arrasta-se para frente e para trás, alcança e consegue pegar o que quer.



Ana Cecília (4 meses)/Acervo pessoal da autora

6 A 9 MESES

- É capaz de sentar-se sem apoio;
- Segura objetos com mais firmeza e estabilidade;
- Passa de sentado para a posição de engatinhar;
- Começa a dar os primeiros passos laterais com apoio.
- Possui maior consciência do próprio corpo.



Ana Cecília (6 meses)/Acervo pessoal da autora

9 A 12 MESES

- É capaz de segurar dois objetos nas mãos e bater um no outro;
- Utiliza as duas mãos para alcançar objetos e aprende apontar;
- Sabe exatamente o que vai acontecer quando deixa cair um brinquedo;
- Manifesta comportamento de imitação;
- Engatinha;
- Aprende a sentar e a agachar quando esta em pé;
- É capaz de se colocar em pé e manter-se assim com apoio, nesta fase é importante observar a postura dos pés para que fiquem bem posicionados no chão.



Ana Cecília (9 meses)/Acervo pessoal da autora

1 A 2 ANOS

- Começa a andar; escala os móveis;
- É capaz de caminhar e de manter-se em pé em segurança, com movimentos mais controlados;
- É capaz de atender comandos simples, como por exemplo: “me dá a bola”;
- Transporta objetos na mão enquanto caminha



Ana Cecília (1 ano e 1 mês)/Acervo pessoal da autora

2 A 3 ANOS

- É capaz de saltar e pular de um pé para outro, subir e descer degraus com auxílio;
- Tem mais facilidade para manipular e utilizar objetos com as mãos, como um lápis de cor para desenhar ou uma colher para comer sozinha;
- Começa a entender conceitos como dentro e fora, em cima e embaixo



Ana Cecília (2 anos e 5 meses)/Acervo pessoal da autora

Você sabe
estimular o
desenvolvimento
motor do seu bebê
ou criança?



Listamos algumas atividades que podem ser realizadas em casa junto com seu bebê ou criança.

0 A 3 MESES

Os sentidos do bebê de até 3 meses de idade ainda são bem primitivos e pouco explorados, por isso é importante que a estimulação seja realizada diariamente.

1 - Tempo de bruços barriga com barriga

O cuidador, preferencialmente a mãe, posiciona o bebê barriga com barriga conversando carinhosamente para estimular tanto a afetividade como para o tempo de permanência na posição. Esta atividade prepara o bebê para a posição de bruços.



Ana Cecília (2 meses)/Acervo pessoal da autora

0 A 3 MESES

2 - Tempo de lado

Posicionar o bebê deitado de lado por alguns minutos para que o corpo comece a vivenciar esta posição e futuramente tenha mais facilidade para realizar o movimento de rolar. Para esta atividade pode ser utilizado um apoio, como um travesseiro.



Ana Cecília (1 meses)/Acervo pessoal da autora

3 A 6 MESES

Nesta faixa etária, o bebê tende a ficar bem mais ativo, começando a aprender a rolar e sentar.

1 - Engatinhar

Nesta fase, pode-se estimular o movimento de arrastar e engatinhar através de brincadeiras de alcance. Posicione seu bebê de barriga para baixo e coloque seu brinquedo favorito um pouco distante, desta forma, ele irá criar estratégias motoras para conseguir alcançar o objeto.



Ana Cecília (6 meses)/Acervo pessoal da autora

3 A 6 MESES

2 - Sentir os alimentos

É o início da introdução alimentar; é importante que o bebê esteja com bom controle do tronco. Caso seja necessário, sente-o entre suas pernas para que ele explore as frutas inteiras. . Permita que ele cheire, aperte e leve a boca, mas sempre com supervisão.



Ana Cecília (6 meses)/Acervo pessoal da autora

6 A 9 MESES

Os bebês começam a apontar para o que desejam, batem palma, esboçam o aceno do “tchau”, imitam expressões faciais, gestos e alguns sons que ouvem.

1 - Tempo de pé

Nesta fase, o bebê começa a firmar as pernas e a querer se colocar em pé. É nesta fase que acontecem as escaladas no berço e que conseguem manter-se em pé, com apoio. Para incentivar a permanência do bebe em pé pode-se colocar numa cadeira firme um brinquedo para que o bebê brinque. Lembrando que o cuidador deve estar próximo e atento para evitar acidentes.



Ana Cecília (8 meses)/Acervo pessoal da autora

6 A 9 MESES

2 - Escalada

Coloque um brinquedo em cima do sofá e incentive que o bebê o pegue. Essa atividade deve ser sempre supervisionada, pois existe o risco de desequilíbrio e queda da criança.



Ana Cecília (9 meses)/Acervo pessoal da autora

1 A 2 ANOS

Nesta faixa etária é comum percebermos que a criança já é mais ativa fisicamente.

1 - Passos com apoio

Para as crianças que ainda não adquiriram a habilidade de andar, esta pode ser estimulada sendo oferecido uma cadeira, banquinho ou mesmo um brinquedo de empurrar (ex: carrinho de bebê infantil) para que a criança empurre, estimulando dar passos para frente. Fique próximo supervisionando para proteger de possíveis desequilíbrios.



Ana Cecília (1 ano)/Acervo pessoal da autora

1 A 2 ANOS

2 - Andar com objetos

Quando a criança já estiver andando com certa segurança, peça para que ela carregue um brinquedo enquanto anda, isso irá ajudar a melhorar seu equilíbrio e concentração. Você pode ajudá-la a passar por cima de algum brinquedo ou objeto pequeno no chão, com um pé de cada vez, auxiliando assim o início do equilíbrio em um pé só.



Ana Cecília (1 ano e 7 meses)/Acervo pessoal da autora

2 A 3 ANOS

É um momento de passagem da fase de absoluta dependência para um certo grau de independência, então é importante permitir que a criança explore e experimente fazer do jeito dela

1- Pular

Colocar um bambolê no chão e solicitar que a criança pule dentro, pule fora. O bambolê pode ser substituído pelo desenho de círculo no chão



Ana Cecília (2 anos e 9 meses)/Acervo pessoal da autora

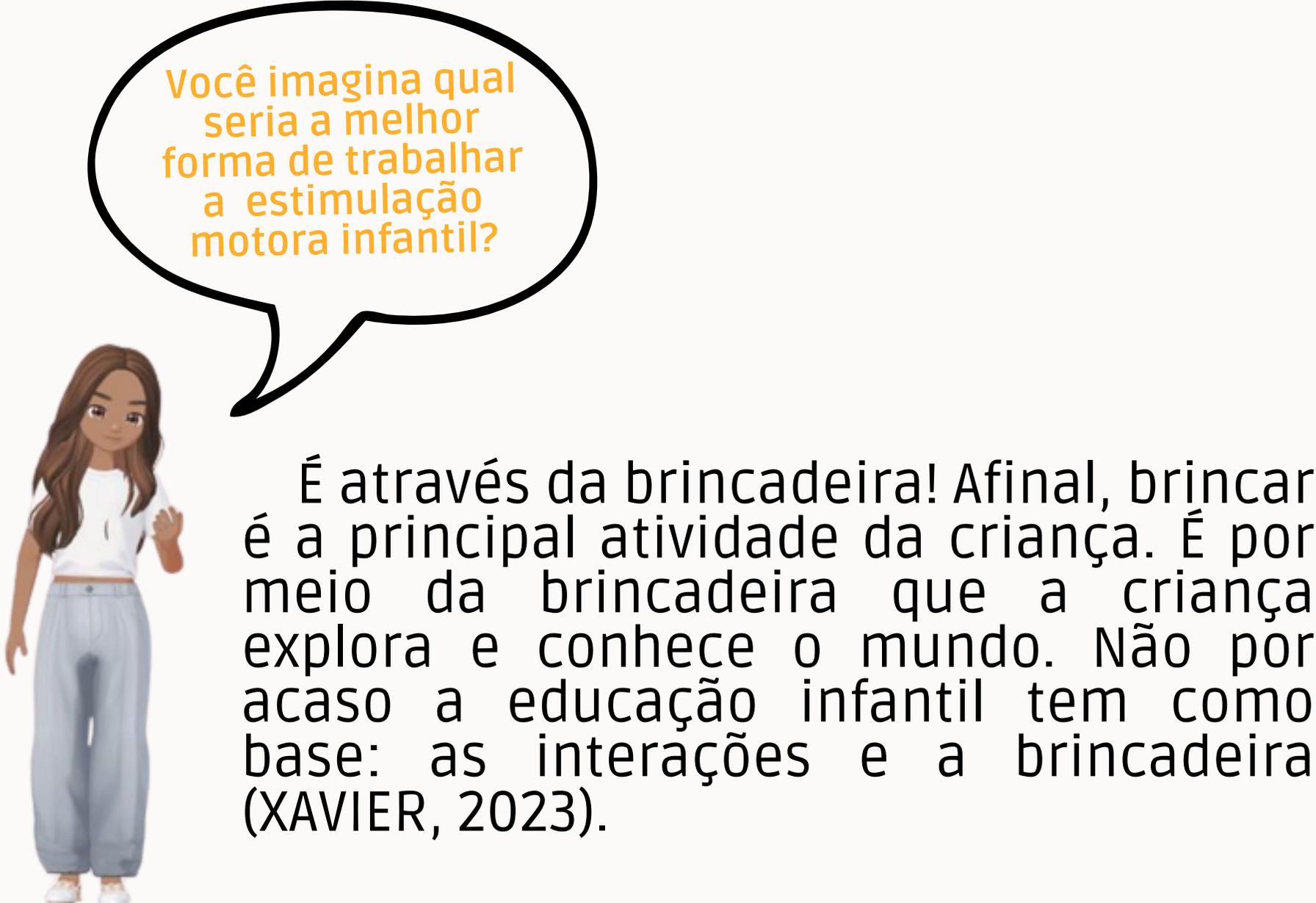
2 A 3 ANOS

2 - Apreensão de objetos

Nesta faixa etária é importante que a criança possa ter contato com atividades de coordenação motora fina, que ajudarão na habilidade de escrita. Pintura com lápis de cor, giz de cera, pincel e tinta. Disponibilizar estes materiais para que a criança possa manuseá-los certamente estimulará a habilidade de apreender objetos.



Ana Cecília (2 anos e 3 meses)/Acervo pessoal da autora



Você imagina qual seria a melhor forma de trabalhar a estimulação motora infantil?

É através da brincadeira! Afinal, brincar é a principal atividade da criança. É por meio da brincadeira que a criança explora e conhece o mundo. Não por acaso a educação infantil tem como base: as interações e a brincadeira (XAVIER, 2023).



Nesse sentido, as brincadeiras são essenciais e devem estar presentes intensamente na rotina da criança.

Como já mencionado, as atividades motoras são essenciais para o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças. Nesta faixa etária, de zero a três anos de idade, é importante oferecer estímulos adequados para que elas possam explorar e desenvolver suas habilidades motoras.





A seguir traremos algumas brincadeiras recomendadas para crianças nessa faixa etária.

1. Brincadeiras com as mãos: faça movimentos com as mãos e os dedos, como abrir e fechar, bater palmas, fazer gestos simples. Isso ajuda a desenvolver a coordenação motora fina.

2. Engatinhar: coloque o bebê no chão e incentive-o a engatinhar. Isso ajuda a fortalecer os músculos das pernas e dos braços, além de desenvolver a coordenação motora grossa.

3. Empilhar blocos: de blocos de construção para a criança empilhar. Isso ajuda a desenvolver a coordenação motora fina, além de estimular a criatividade e a concentração.





4. Brincar com bolas: deixe a criança brincar com bolas de diferentes tamanhos. Isso ajuda a desenvolver a coordenação motora grossa, além de estimular o equilíbrio e a noção de espaço.

5. Pular: incentive a criança a pular, seja em um trampolim, em uma cama elástica ou simplesmente no chão. Isso ajuda a fortalecer os músculos das pernas e a desenvolver o equilíbrio.

6. Dançar: coloque músicas animadas e dance com a criança. Isso ajuda a desenvolver a coordenação motora, além de estimular a expressão corporal e a criatividade.





7. Brincar ao ar livre: leve a criança para brincar em um parque ou jardim. Isso ajuda a desenvolver a coordenação motora grossa, além de estimular a exploração do ambiente e o contato com a natureza.

8. Jogos de encaixe: dê brinquedos de encaixe para a criança. Isso ajuda a desenvolver a coordenação motora fina, além de estimular a concentração e a resolução de problemas.





9. Pintura com os dedos: deixe a criança pintar com os dedos em uma folha de papel. Isso ajuda a desenvolver a coordenação motora fina, além de estimular a criatividade e a percepção visual.

10. Estimulação sensorial: ofereça diferentes texturas para a criança explorar, como areia, água, massinha de modelar. Isso ajuda a desenvolver a percepção tátil, além de estimular a curiosidade e a imaginação.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos primeiros anos de vida de uma criança, os cuidadores desempenham papel essencial na melhoria do desenvolvimento, sendo modelos e proporcionando oportunidades de movimento, incentivo e apoio, bem como por reduzir o comportamento inadequado, como sub estimulação ou passividade.



As atividades e exercícios para a criança pequena requerem o envolvimento do adulto, que deve implementar atividades diárias para promover o desenvolvimento motor da criança.

Por isso, buscamos ao longo deste guia trazer propostas de intervenções práticas que podem ser realizadas em casa com sua criança em diferentes faixas etárias.

Haja visto que o mais importante é oferecer estímulos adequados e proporcionar um ambiente seguro e estimulante para que elas possam explorar e desenvolver suas habilidades motoras.

E sempre que surgir alguma dúvida sobre o desenvolvimento do seu bebê ou criança busque ajuda médica.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: **MEC/Secretaria de Educação Básica**, 2018.

HEWITT, L.; Stephens, S.; Spencer, A.; Stanley, RM; Aulas semanais de tempo de braços em grupo AD são viáveis e aceitáveis para mães com bebês: um estudo piloto randomizado controlado. **Estudo piloto de viabilidade**. 2020, 6, 155.

LEE, H.-M.; Galloway, JC Early Intensive Postural and Movement Training Advances Head Control in Very Young Infants. **Física. Lá** 2012, 92, 935-947.

LOBO, MA; Galloway, JC Manuseio e Posicionamento Aprimorados na Primeira Infância Avançam o Desenvolvimento ao longo da Primeira Infância Ano. **Desenvolvimento infantil** 2012, 83, 1290–1302.

MENDELSON, AL; Valdez, PT; Flynn, V.; Foley, GM; Berkule, SB; Tomopoulos, S.; Fierman, AH; Tíneo, W.; Dreyer, BP Uso de interações gravadas em vídeo durante a puericultura pediátrica: Impacto aos 33 meses na parentalidade e no desenvolvimento infantil. **J. Dev.Behav. Pediatrics**. 2007, 28, 206–212.

MENDRES-SMITH, AE; Borrero, JC; Castillo, MI; Davis, BJ; Becraft, JL; Hussey-Gardner, B. Tummy time sem lágrimas: O impacto do posicionamento e brincadeira dos pais: Comportamento infantil durante o Tummy Time. **J. Appl. Behav. Anal.** 2020, 53, 2090–2107.

PALMER, CF; Rindler, D.; Leverone, B. Movendo-se para o tempo de braços, juntos: o toque e as transições ajudam na confiança dos pais e do bebê desenvolvimento. **Infantil. Ment. Saúde J.** 2019, 40, 277–288.

PEDERSEN, MRL; Hansen, Intervenções de cuidadores para promover o desenvolvimento motor em crianças pequenas, os cuidadores Atitudes e Benefícios Disso: A Revisão de Escopo. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2022, 19, 11543. <https://doi.org/103390/ijerph191811543>.

SCHAUB, S.; Ramseier, E.; Neuhauser, A.; Burkhardt, SCA; Lanfranchi, A. Efeitos da intervenção precoce baseada em casa nos resultados da criança: Um estudo randomizado controlado de Pais como Professores na Suíça. **Criança Precoce. Res. Q.** 2019, 48, 173–185.

VELDMAN, SLC; Okley, AD; Jones, RA Promovendo habilidades motoras grossas em crianças: o estudo randomizado de grupo piloto de princípios ativos. **Perceba Mot Esqui.** 2015, 121.

AUTORES



Ediane Faustino da Cunha

Professora da Rede Municipal de Fortaleza. Mestranda no Curso de Mestrado Profissional em Saúde da Criança e do Adolescente (UECE)



Ana Valeska Siebra e Silva

Professora Adjunta da Universidade Estadual do Ceará. Doutora em Saúde Pública - USP



Samuel Miranda Mattos

Professor da Rede Municipal de Fortaleza. Doutor em Saúde Coletiva (UECE). Bolsista Pós-doutorado CAPES

ILUSTRAÇÕES



VICTOR DA SILVA OLIVEIRA

Aluno do Infantil V do Centro de Educação Infantil Cesar Cals de Oliveira Neto (Prefeitura Municipal de Fortaleza), Victor produziu os desenhos utilizados na capa e que também foram utilizados ao longo do guia.