

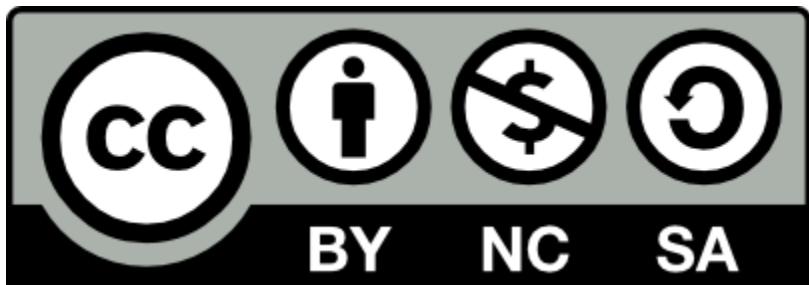
Cartilha
Atividades
COGNITIVAS
MOTORAS



**Cartilha
Atividades
Cognitivas
e Motoras**

Rio de Janeiro
2023

Cartilha Atividades Cognitivas e Motoras



O projeto pode ser alterado à vontade, com exceção da licença que deve ser a mesma, além de citar o autor e não poder servir para fim comercial.

Rio de Janeiro
2023

Equipe envolvida

Organizadores:

Anderson Amaral: Profissional de Educação Física, Arteterapeuta, Mestrado em Gerontologia, Mestrando em Saúde e Tecnologia no Espaço Hospitalar e Pós-graduação em Geriatria e Gerontologia e Pós-graduação em Neurociências e Longevidade.

Adriana Limeira do Nascimento: Terapeuta Ocupacional, Pós-graduação em Saúde Mental, Pós-graduação em Saúde Pública e Pós-graduação em Gerontologia.

Equipe envolvida:

Adriana Costa: Assistente Social SESC DF, Pós-graduação em Saúde da Pessoa Idosa e pós-graduanda em Gerontologia – Brasil.

Bruno Trindade: Animador Socio-cultural, Doutorado em Ciências da Educação e Ciências Sociais e Pós-graduação em Gerontologia Social - Portugal.

Cacilda Gonçalves Velasco: Professora, Pedagoga, Profissional de Educação Física e Psicomotricista. Diretora Técnico-Terapêutica da ASSOCIAÇÃO VEM SER - SP - Coordenadora e Docente de Cursos de Pós Graduação em Psicomotricidade, Gerontopsicomotricidade e Psicomotricidade Aquática e autora de diversos livros e artigos – Brasil .

CARTILHA ATIVIDADES COGNITIVAS E MOTORAS

Equipe envolvida

Julliana Lianzza: Médica Geriatra, Mestrado Profissional MEPAREM e Títular Geriatria pela SBGG – Brasil

Maria Gabriela Ochoa Leañô: Psicóloga Clínica, Especialista em Intervenção Gerontológica e Neuropsicología Clínica – Bolívia.

Patricia Capelão: Animadora Sociocultural e Pós-graduação em intervenção com doentes de Alzheimer - Portugal.

Priscilla Alfradique de Souza - Doutora em Enfermagem pela School of Nursing of University of Texas Health Science Center at San Antonio, Professor Adjunto/DEMC/ EEAP – UNIRIO – Brasil.

Ricardo Pocinho: Doutor em Psicogerontologia, Presidente da ANGES e Professor adjunto do Politécnico de Leiria - Portugal.

A cartilha de atividades cognitivas e motoras é uma iniciativa luso-brasileira, sem fins lucrativos.

O objetivo da cartilha é abordar e apresentar sugestões de atividades cognitivas e motoras, aplicabilidade e objetivos na estimulação das funções cognitivas e motoras das pessoas idosas.

A cartilha apresenta exemplos de exercícios de dupla tarefa que podem ser aplicados e adaptados aos pacientes idosos.

Elaboramos o material para profissionais e estudantes da área de saúde e demais profissionais interessados na temática.

A cartilha é um material gratuito para distribuição e compartilhamento.

Esperamos que vocês gostem da cartilha.

Anderson Amaral
Adriana Limeira Nascimento

CARTILHA ATIVIDADES COGNITIVAS E MOTORAS

Parceiros



Terapias não farmacológicas na atenção à saúde do adulto e do idoso



CARTILHA ATIVIDADES COGNITIVAS E MOTORAS



PPGSTEH

MESTRADO PROFISSIONAL

ASPOART



ASSOCIAÇÃO POTIGUAR
DE ARTETERAPIA



O envelhecimento é um processo inerente aos seres vivos. Todos nós iremos trilhar esse caminho normal do ciclo de vida dos seres humanos. Só não fica velho quem morrem jovem.

O processo de envelhecimento está associado a modificação biológicas, fisiológicas, cognitivas e motoras.

As alterações motoras mais comuns em pacientes idosos estão a diminuição da amplitude de movimento, perda de força e fraqueza muscular, que por sua vez influenciam na manutenção da postura e no controle postural, influenciando também no equilíbrio e na marcha dos idosos. Além do déficit motor, existem alterações cognitivas no nível de atenção, funções executivas e memória que podem afetar o planejamento do movimento, gerando problemas na execução, modificação e adaptação do movimento às demandas do ambiente. Essas alterações são comuns em idosos, gerando problemas na integração de informações motoras e cognitivas necessárias para ações

funcionais que implicam na manutenção do equilíbrio e da marcha. Pertencer a um grupo populacional cujos déficits não são apenas de natureza motora, mas também cognitiva tornam as alterações do equilíbrio e da marcha, e o risco de quedas, mais evidentes, por isso, é fundamental o tratamento (LUZ et al., 2022).

O envelhecimento está associado a alterações no aparelho locomotor e redução da eficiência do processamento cognitivo. A maioria das atividades diárias requer a execução simultânea de tarefas cognitivas e motoras. Recursos limitados, eficiência reduzida e aumento da interferência entre as tarefas geralmente levam à deterioração do desempenho motor e/ou cognitivo com o envelhecimento. O desempenho reduzido durante a execução de uma tarefa simultânea, muitas vezes referido como interferência cognitivo-motora, representa um importante fator de risco de quedas em idosos . Portanto, recursos físicos e cognitivos adequados com a capacidade de usar esses recursos simultaneamente

parecem fundamentais para que os idosos mantenham um estilo de vida independente (Wollesen et al., 2020).

A interação dos aspectos cognitivos associados aos motores segundo Amaral & Nascimento (2019) são aspectos importantes em todas as fases da vida, assim tanto nos processos de aprendizagem e reabilitação. A cognição motora é a habilidade de planejamento e execução de um movimento. Esta articulação entre planejar e executar refere-se à capacidade do indivíduo de utilizar estratégias para resolver problemas em diversas atividades cotidianas.

O envelhecimento está associado ao aumento do risco de queda com a diminuição das funções cognitivas e motoras. Assim, o exercício cognitivo e motor é uma forma importantes na manutenção e melhoria cognitiva, sendo importante para preservar a autonomia, independência e funcionalidade ao longo do envelhecimento (Gallou-Guyot , 2020).

Exercício físico e Atividade física segundo Izquierdo et al. (2021) melhoram a função física e a qualidade de vida, o que reduz as doenças não transmissíveis e a mortalidade prematura em geral, incluindo causas específicas de mortalidade, como doenças cardiovasculares, câncer e doenças crônicas do trato respiratório inferior. Há fortes evidências do exercício físico como estratégia preventiva e terapêutica para doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade. Da mesma forma, a combinação de treinamento de equilíbrio e resistência é a intervenção mais eficaz para reduzir as quedas, para as quais a terapia farmacológica não está disponível. A melhoria do equilíbrio está ligada a uma redução nas quedas, lesões relacionadas a quedas e melhorias na mobilidade funcional.

A realização de exercícios de dupla tarefa ajuda na manutenção e melhoria do equilíbrio e redução de quedas. Adicionar um distrator cognitivo no programa de exercícios físicos ajuda na melhoria do

equilíbrio, controle postural e redução de Quedas. Muitas condições em idosos mais velhos e frágeis requerem treinamento de equilíbrio e exercício de dupla tarefa antes do exercício aeróbico e treinamento de marcha.

A atividade física melhora o declínio cognitivo tanto no envelhecimento saudável quanto nas condições patológicas relacionadas à idade. O treinamento simultâneo de habilidades cognitivas e motoras tem o maior potencial para induzir ganhos simultâneos em habilidades cognitivas e motoras melhorando o desempenho cotidiana (Levin et al., 2020).

A elaboração de programa de exercícios pode ser útil na prevenção e lesões relacionadas as quedas, melhorando a qualidade de vida, autonomia e independência das pessoas idosas.

Devido as condições médicas, histórico de tonturas e quedas é recomendável que os idosos que apresentem queixas de tonturas e

alterações de equilíbrio frequentemente. realizar essas atividades com supervisão.

Nos casos em que a sensação de tontura persiste ou volta a se repetir de maneira mais séria suspenda imediatamente as atividades físicas e procure o atendimento médico.

A importância de um "olhar" gerontopsicomotor nas propostas junto às pessoas idosas – Cacilda Gonçalves Velasco

Muitas são as referências que recebemos, ao estudar a ciência psicomotora, de que o corpo é o habitáculo da alma, da história de vida, dos sentimentos e do prazer.

Ao envelhecermos somos inseridos numa fase da vida onde os ganhos são diminuídos e as perdas se aceleram, a cada dia. No entanto, os tipos de perdas devem ser revistos e reanalisados, segundo a Psicomotricidade. A cada ano vivido verifica-se que podemos se quisermos, renovarmos a vida, diariamente, acreditando que novas conquistas nos esperam.

CARTILHA ATIVIDADES COGNITIVAS E MOTORAS

Assim, nosso envelhecer tem muito a ver em tornarmos as coisas mais fáceis. A retrogênese humana é cheia de mudanças estruturais e funcionais, mas que não podem ser encaradas como doenças e sim como processos adaptativos a situações e circunstâncias, que formarão uma nova organização psicomotora.

Para que o idoso minimize seus efeitos retrogênicos, como a lentidão cognitiva e motora e as alterações psíquicas e comportamentais, é preciso que ele participe de programas de intervenção baseados em métodos científicos, pedagógicos e criativos, colocando seu corpo em movimento, seu cérebro em produção e sua alma em alegria. As propostas devem ser as mais variadas e diversificadas possíveis, abrangendo desde relaxamento, formas estáticas e dinâmicas de equilíbrio, tonicidade, coordenação, atenção, observação e memória até simples propostas de reflexão e meditação. E mais, atividades de reintegração e simbolização da imagem corporal, explorações viso motoras sequencializadas espacial e ritmicamente,

exploração de atividades de verbalização e situações de elaboração prática.

Uma atenção especial deve ser dada pelo idoso a sua alimentação. Qualquer orientação nutricional lhe indicará uma alimentação equilibrada, comendo, diariamente, dois alimentos de cada grupo que contribuem com proteínas, cálcio, minerais, vitaminas e carboidratos. Sabe-se que o crescimento frequente das perturbações coronárias tem como causa a obstrução das artérias. Isto por falta de controle alimentar, exercícios, tranquilidade física e psíquica e, hábitos saudáveis.

Portanto, o envelhecimento é inevitável, constituindo uma etapa da vida em que é preciso aprender, uma vez que exige adaptação. Nesse sentido a psicomotricidade pode exercer efeito preventivo, conservando tonicidade funcional, controle postural flexível, boa imagem do corpo, organização espacial e temporal prática, integração e prolongamento das praxias ideomotoras etc, perfeitamente adaptadas às necessidades

adaptadas às necessidades funcionais específicas do idoso. Assim, possibilita escapar à imobilidade, passividade, isolamento, solidão, depressão, dependência, institucionalização e segregação, dando à fase terminal da vida a dignidade que ela merece.

A abordagem psicomotora deve levar em conta que toda atitude tônica tem uma resposta afetiva, assim como todo o estado emocional implica num comportamento tônico. A necessidade de se comunicar está ligada automaticamente à emoção. Esta é tão estreitamente ligada ao tônus e à sensibilidade profunda que a mudança de um dos seus componentes modifica e transforma o conjunto, se repercutindo sobre a totalidade do corpo. Se o movimento decorre de um estímulo, provocando uma resposta com o mundo externo e interno, um trabalho que propõe conhecer e perceber todo esse processo leva-nos a pensar em abrir possibilidades para que cada um possa articular-se de acordo com as suas necessidades.

Não há uma fórmula mágica, mas ***O+D-
P=VS (Ocupação com Descompromisso
menos Preocupações é igual a uma
Velhice Saudável).***

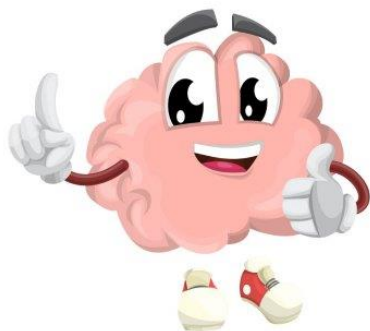
Sabemos que a população idosa sofre cristalização dos seus comportamentos tônicos, privando-se da possibilidade de perceber o que há de mais simples: o prazer do movimento, o prazer que vem do corpo, o prazer da vida. A psicomotricidade é um caminho que abre possibilidades aos idosos de encontrarem outras formas de fazer, outras maneiras de pensar, outros sonhos a realizar, aprendendo a envelhecer com felicidade, saúde e prazer.

Sugestões de atividades cognitivas e motoras



IMPORTANTE

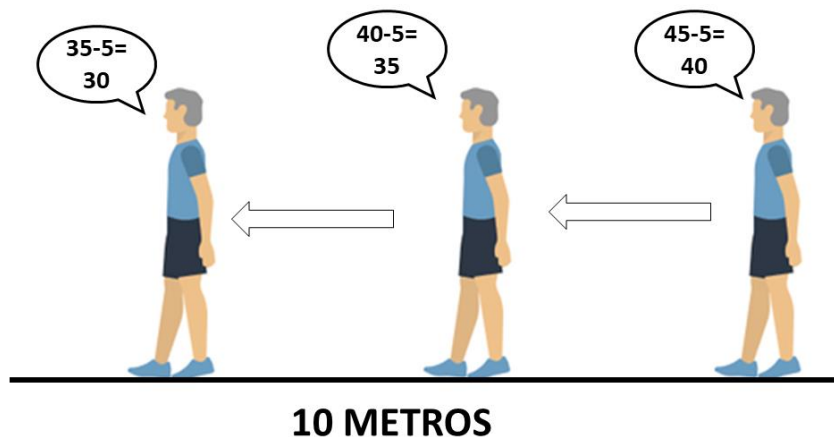
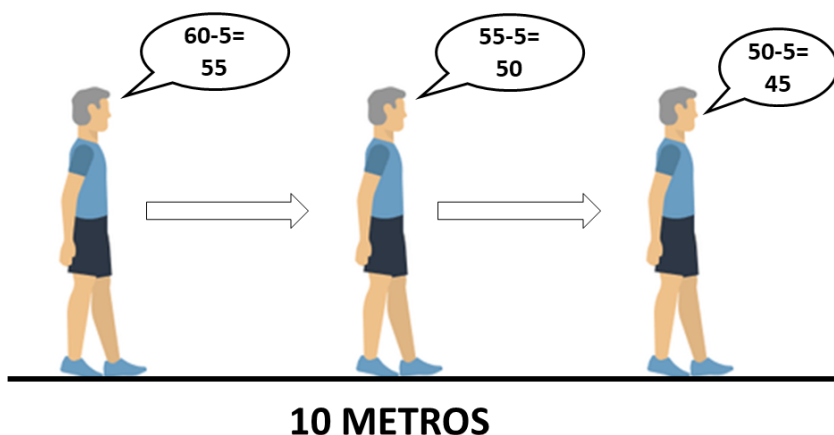
Idosos com déficit de equilíbrio, histórico de quedas e tontura é recomendável realizar as atividades com supervisão.

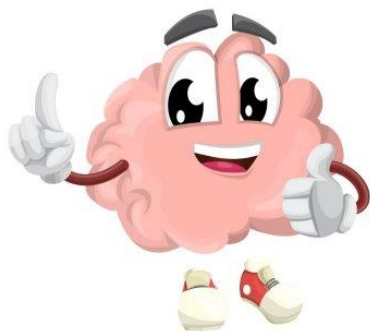


ATIVIDADE 1



MATERIAL UTILIZADO	PROCEDIMENTOS (formas de trabalhar)	OBJETIVOS PRINCIPAIS DA ATIVIDADE
Fita Crepe e copos nas cores azul e vermelho	<ul style="list-style-type: none">- O terapeuta deve marcar no chão uma distância de 10 metros com uma fita crepe.- O participante deve caminhar em linha reta percorrendo os 10 metros subtraindo.- Iniciar com 60, e cada passada subtrair 5 (60, 55, 50, 45..).- Ao final dos 10 metros deve retornar realizando mesmo procedimento.	<ul style="list-style-type: none">• Equilíbrio dinâmico;• Controle postural;• Prevenção de quedas;• Raciocínio lógico matemático;• Sequenciamento;• Atenção;• Concentração;• Estratégia

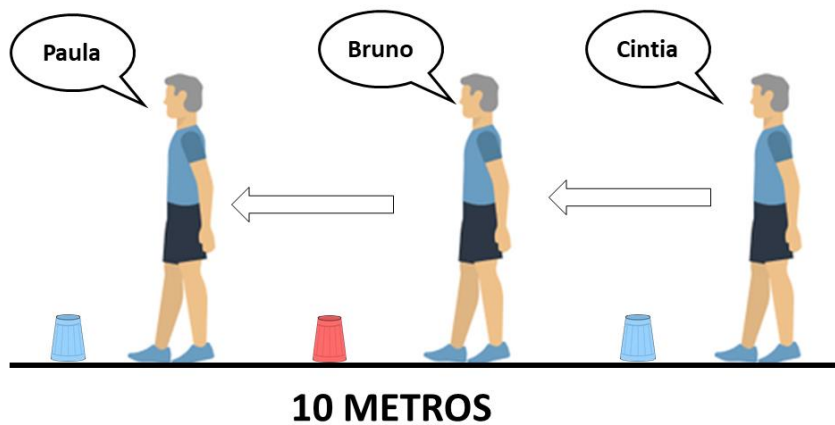
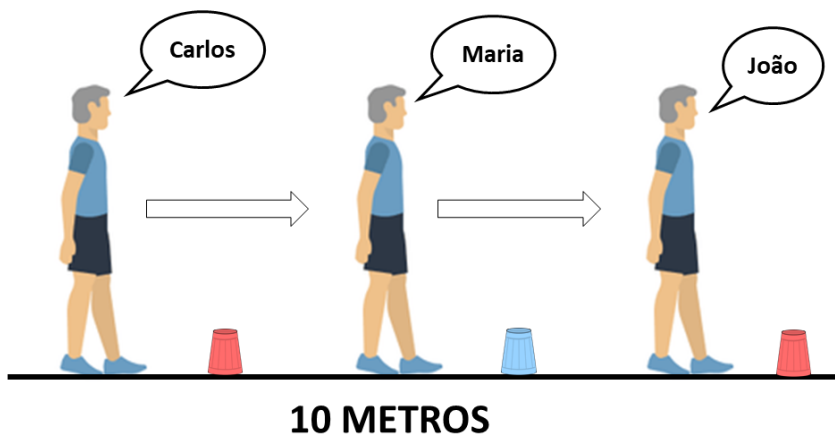


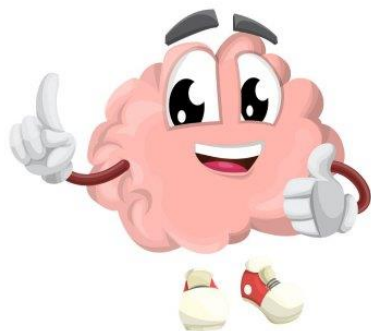


ATIVIDADE 2



MATERIAL UTILIZADO	PROCEDIMENTOS (formas de trabalhar)	OBJETIVOS PRINCIPAIS DA ATIVIDADE
Fita Crepe e copos nas cores azul e vermelho	<ul style="list-style-type: none">- O terapeuta deve marcar no chão uma distância de 10 metros com uma fita crepe.- O participante deve caminhar em linha reta ultrapassando os copos coloridos.- Ao ultrapassar copo vermelho deve falar nome de homem. Ao ultrapassar copo azul falar nome de mulher.- Não pode repetir os nomes mencionados anteriormente.- Ao final dos 10 metros deve retornar realizando mesmo procedimento.	<ul style="list-style-type: none">• Equilíbrio dinâmico;• Controle postural;• Prevenção de quedas;• Vocabulário;• Memória;• Associação de cores;• Atenção;• Concentração;• Estratégia;• Percepção visual

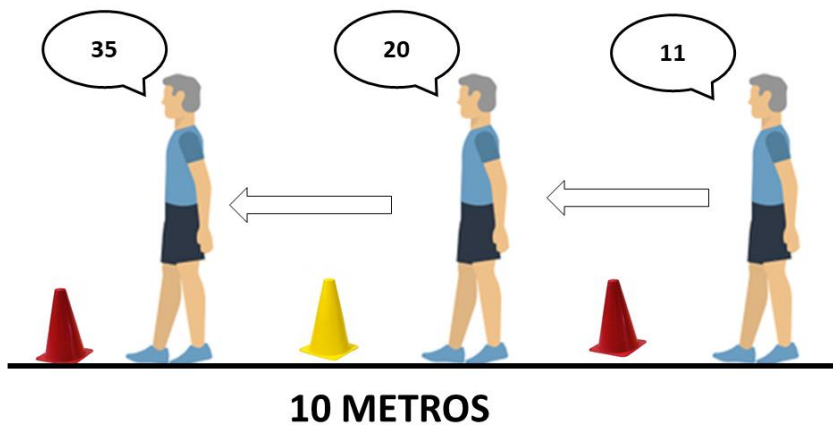
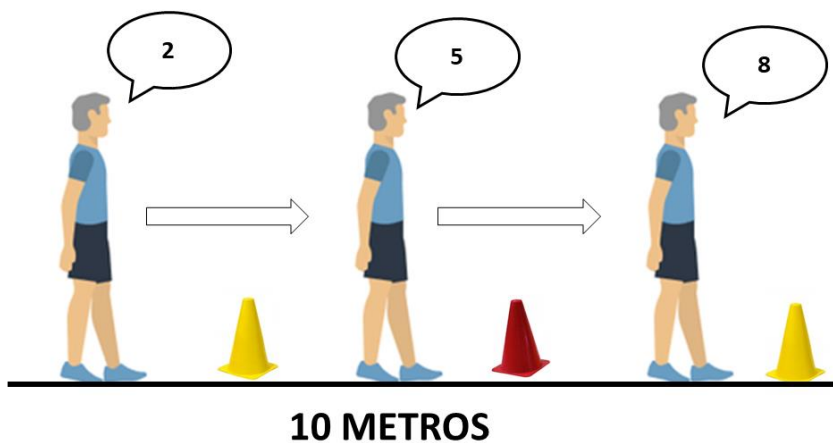


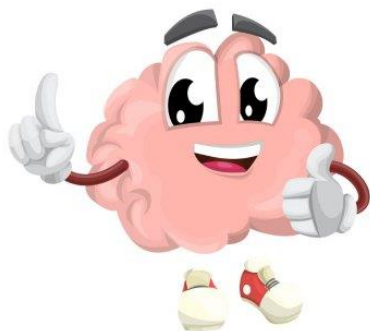


ATIVIDADE 3



MATERIAL UTILIZADO	PROCEDIMENTOS (formas de trabalhar)	OBJETIVOS PRINCIPAIS DA ATIVIDADE
Fita crepe e cones amarelo e vermelho	<ul style="list-style-type: none">- O terapeuta deve marcar no chão uma distância de 10 metros com uma fita crepe.- O participante deve caminhar contornando em zigue-zague os cones.- Ao ultrapassar cone amarelo deve falar números pares. Ao ultrapassar cone vermelho falar números ímpares.- Não pode falar sequência numérica (2,3,4,5 ..). Não pode repetir os números.	<ul style="list-style-type: none">• Equilíbrio dinâmico;• Controle postural;• Prevenção de quedas;• Conjunto de números naturais;• Associação de cores;• Atenção;• Concentração;• Estratégia;• Percepção visual

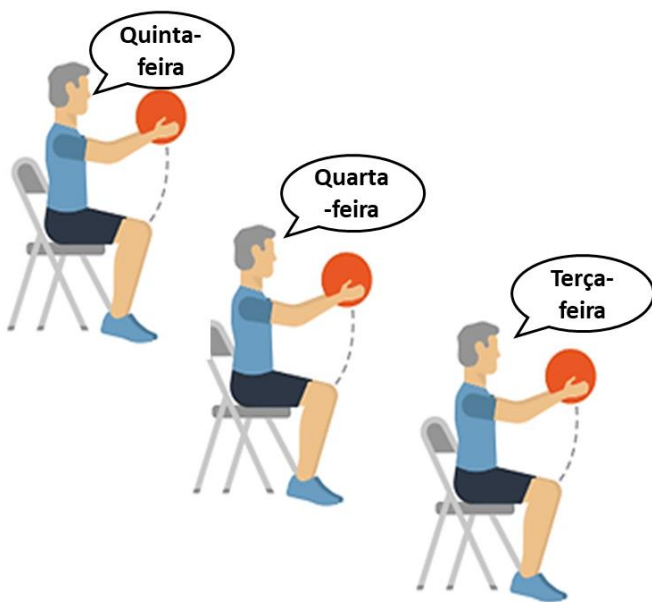


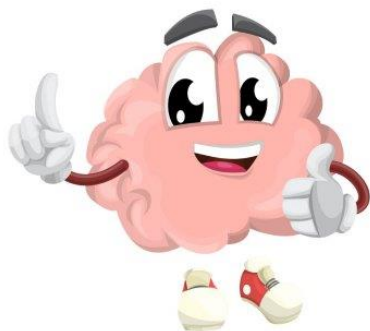


ATIVIDADE 4



MATERIAL UTILIZADO	PROCEDIMENTOS (formas de trabalhar)	OBJETIVOS PRINCIPAIS DA ATIVIDADE
Cadeira e Bola	<ul style="list-style-type: none">- O participante sentado em uma posição confortável deve segurar uma bola.- Segurando a bola deve realizar elevação dos ombros, e em seguida descer.- A sequência recomenda são 8 a 12 repetições.- Iniciar uma série (8 a 12 repetições) 1 a 2 vezes por semana. Após alguns dias realizar 2 séries com intervalo entre as séries de 2 minutos 1 a 2 vezes por semana.- Cada repetição que realizar deve contar os dias da semana ao contrário a começar pelo domingo (domingo, sábado, sexta-feira..).	<ul style="list-style-type: none">•Fortalecimento Muscular de ombros;• Força Muscular;• Memória;•Atenção;• Controle inibitório;• Flexibilidade cognitiva;• Estratégia;• Percepção visual





ATIVIDADE 5



MATERIAL UTILIZADO	PROCEDIMENTOS (formas de trabalhar)	OBJETIVOS PRINCIPAIS DA ATIVIDADE
Cadeira e Bola	<ul style="list-style-type: none">- O participante sentado em uma posição confortável deve segurar uma bola.- Segurando a bola deve realizar rotação lateral do tronco.- Quando Terapeuta falar vogais (A, E, I) o participante deve realizar a rotação de tronco para lado direito segurando a bola. Quando falar consoantes (R, C, P) o participante deve realizar rotação.- Iniciar uma série (8 a 12 repetições) 1 a 2 vezes por semana. Após alguns dias realizar 2 séries com intervalo entre as séries de 2 minutos 1 a 2 vezes por semana.	<ul style="list-style-type: none">• Fortalecimento Muscular;• Trabalhar postura e equilíbrio;• Prevenção de quedas;• Atenção;• Concentração;• Memória;• Percepção auditiva;• Lateralidade



Letra U



Letra R

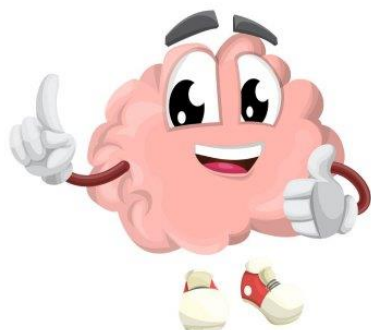


Letra A



Letra M



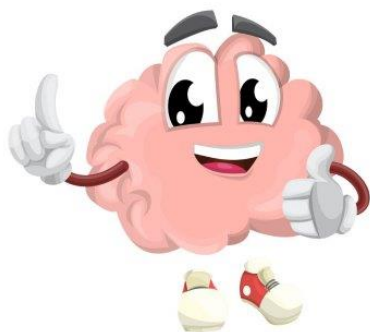


ATIVIDADE 6



MATERIAL UTILIZADO	PROCEDIMENTOS (formas de trabalhar)	OBJETIVOS PRINCIPAIS DA ATIVIDADE
Step ou degrau	<ul style="list-style-type: none">- O participante deve subir e descer o step (pode se degrau) de forma segura e velocidade moderada.- Cada vez que subir no step deve falar nome de fruta.- Realizar primeiro com a perna direita, e depois realizar com perna esquerda.- Iniciar uma série (8 a 12 repetições) 1 a 2 vezes por semana. Após alguns dias realizar 2 séries com intervalo entre as séries de 2 minutos 1 a 2 vezes por semana.	<ul style="list-style-type: none">•Fortalecimento Muscular;• Trabalhar postura;• Equilíbrio;• Prevenção de quedas;• Vocabulário;• Memória;• Atenção;• Concentração;• Lateralidade



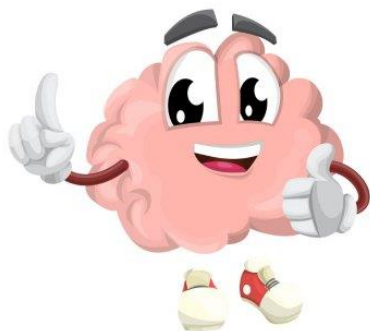


ATIVIDADE 7



MATERIAL UTILIZADO	PROCEDIMENTOS (formas de trabalhar)	OBJETIVOS PRINCIPAIS DA ATIVIDADE
Não precisa de materiais	<ul style="list-style-type: none">- Participante em pé deve em seguida se equilibrar numa perna só.- Em seguida falar os meses do ano ao contrário (Dezembro, Novembro, outubro..) enquanto mantém o equilíbrio.- Iniciar com a perna direita mantendo o equilíbrio por 10 segundos. Em seguida trocar para perna esquerda.- Iniciar uma série de 10 segundos 1 a 2 vezes por semana. Após alguns dias realizar 2 séries com intervalo entre as séries de 2 minutos 1 a 2 vezes por semana.	<ul style="list-style-type: none">• Equilíbrio;• Controle postural;• Melhoria postural;• Vocabulário;• Flexibilidade cognitiva;• Controle inibitório;• Atenção;• Memória;• Lateralidade



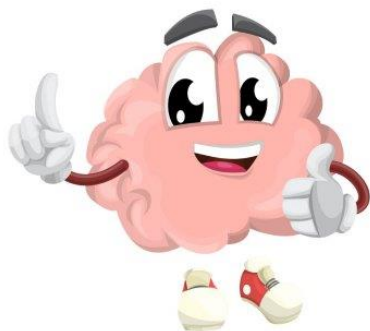


ATIVIDADE 8



MATERIAL UTILIZADO	PROCEDIMENTOS (formas de trabalhar)	OBJETIVOS PRINCIPAIS DA ATIVIDADE
Não precisa de materiais	<ul style="list-style-type: none">- Participante em pé deve em seguida se equilibrar numa perna só projetando ela levemente para frente.- Em seguida deve realizar subtrair sempre 10 iniciando pelo número 100 (100, 90, 80, 70..).- Iniciar com a perna direita mantendo o equilíbrio por 10 segundos. Em seguida trocar para perna esquerda.- Iniciar uma série (8 a 12 repetições) 1 a 2 vezes por semana. Após alguns dias realizar 2 séries com intervalo entre as séries de 2 minuto 1 a 2 vezes por semana.	<ul style="list-style-type: none">• Equilíbrio;• Controle postural;• Melhoria postural;• Raciocínio lógico matemático;• Sequência numérica;• Atenção;• concentração• Sequenciamento;• Lateralidade

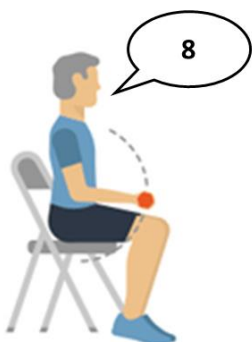


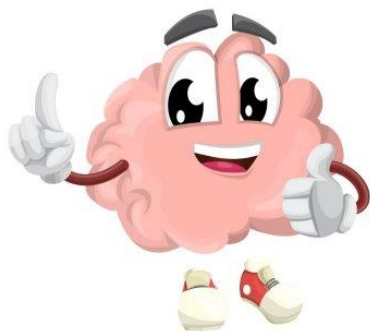


ATIVIDADE 9



MATERIAL UTILIZADO	PROCEDIMENTOS (formas de trabalhar)	OBJETIVOS PRINCIPAIS DA ATIVIDADE
Cadeira e Garrafa pet 500 ml	<p>- O participante sentado na cadeira em uma posição confortável deixando os braços soltos estendidos ao lado do corpo.</p> <p>- Segurando com a mão direita uma garrafa pet de 500 ml cheia com água, deve realizar flexão de cotovelo (dobrar o braço) 8 a 12 repetições. Realizar em seguida o mesmo procedimento o lado esquerdo.</p> <p>- Após alguns dias realizar 2 séries com intervalo entre as séries de 2 minutos 1 a 2 vezes por semana.</p> <p>- A cada repetição ele deve subtrair 1. Exemplo se realizar uma sequência de 10 repetições a cada repetição ao iniciar com 10 ele deve subtrair 1 (10, 9, 8, 7..).</p>	<ul style="list-style-type: none">•Fortalecimento Muscular;• Forçar muscular de bíceps;• Trabalhar postura e equilíbrio;• Sequência numérica;• Raciocínio Lógico;• Atenção;• Concentração;• Memória;• Lateralidade



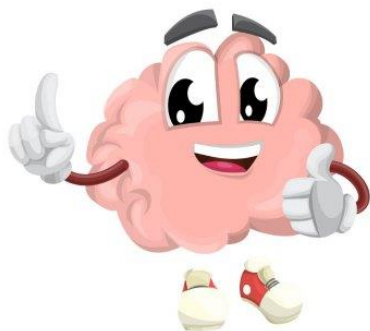


ATIVIDADE 10



MATERIAL UTILIZADO	PROCEDIMENTOS (formas de trabalhar)	OBJETIVOS PRINCIPAIS DA ATIVIDADE
Cadeira	<p>- O participante em pé segurando a cadeira deve realizar abri e fechar a perna sem encostar o pé no chão.</p> <p>- Iniciar com perna direita realizar de 8 a 12 repetições. Em seguida trocar para perna esquerda e realizar 8 a 12 repetições.</p> <p>- A cada repetições dele deve contar de 10 em 10 numa trilha numérica (10,20,30..).</p> <p>- Após alguns dias realizar 2 séries com intervalo entre as séries de 2 minutos 1 a 2 vezes por semana.</p>	<ul style="list-style-type: none">•Fortalecimento Muscular;• Equilíbrio;• Controle Postural;• Ordenação e sequências numéricas;•Atenção;• Concentração;• Memória;• Percepção auditiva;• Lateralidade



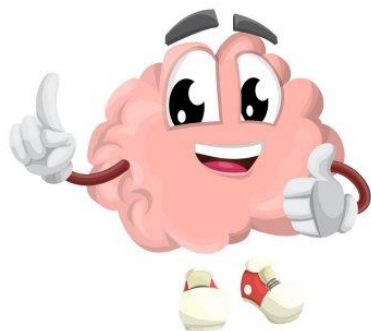


ATIVIDADE 11



MATERIAL UTILIZADO	PROCEDIMENTOS (formas de trabalhar)	OBJETIVOS PRINCIPAIS DA ATIVIDADE
Cadeira	<p>- O participante sentando na cadeira em uma posição confortável.</p> <p>- Realizar a extensão de joelho (esticar o joelho) e depois retornar. Realizar esse procedimento durante 8 a 12 repetições. Em seguida realizar mesmo procedimento com o joelho esquerdo.</p> <p>- A cada repetição ele deve nomear objetos que encontre em casa (sofá, fogão, TV..). Exemplo se realizar uma sequência de 10 repetições a cada repetição ao iniciar com 10 ele deve subtrair 1 (10, 9, 8, 7..).</p> <p>- Iniciar uma série (8 a 12) por dia. Após alguns dias realizar 2 séries.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Fortalecimento Muscular;• Prevenção de quedas• Trabalhar postura e equilíbrio;• Vocabulário;• Memória• Atenção;• Concentração;• Raciocínio;• Lateralidade



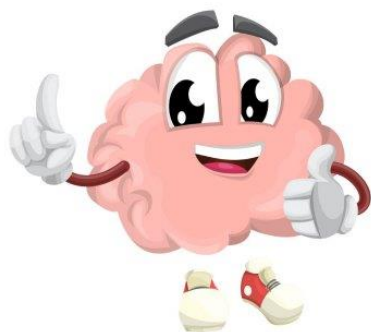


ATIVIDADE 12



MATERIAL UTILIZADO	PROCEDIMENTOS (formas de trabalhar)	OBJETIVOS PRINCIPAIS DA ATIVIDADE
Halteres	<ul style="list-style-type: none">- O participante inicia em pé com os pés paralelos ao quadril e segurando dois halteres.- Ao comando do Terapeuta ele deve trazer o halter próximo as clavículas, descendo em seguida.- Realizar esse procedimento durante 8 a 12 repetições.- A cada repetição realizada ele deve falar nome de animais.- Iniciar uma série (8 a 12) por dia. Após alguns dias realizar 2 séries com intervalo entre as séries de 2 minutos 1 a 2 vezes por semana.	<ul style="list-style-type: none">• Fortalecimento Muscular;• Trabalhar postura e equilíbrio;• Vocabulário;• Memória;• Atenção;• Concentração;• Raciocínio

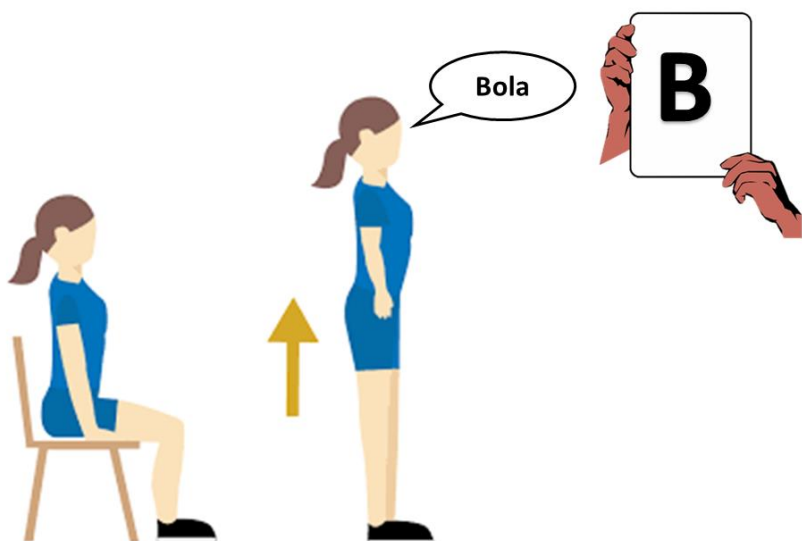
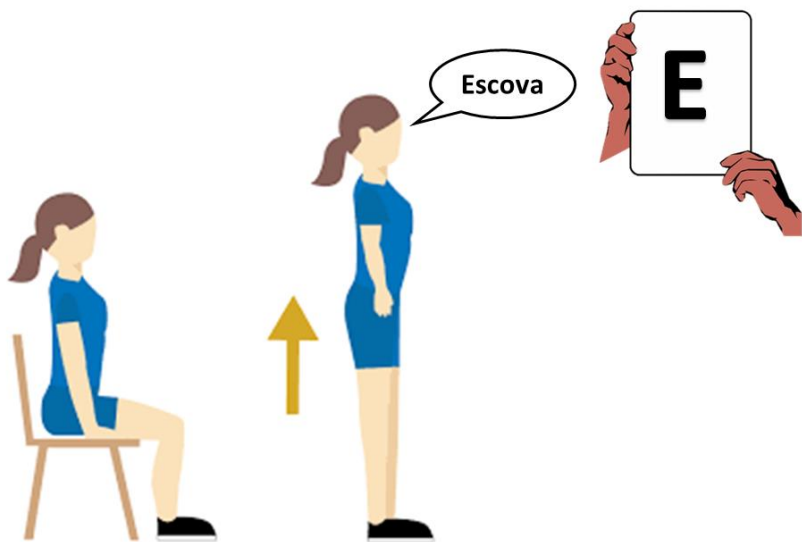


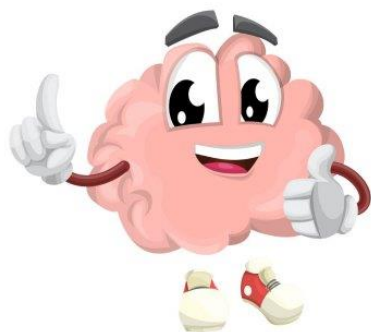


ATIVIDADE 13



MATERIAL UTILIZADO	PROCEDIMENTOS (formas de trabalhar)	OBJETIVOS PRINCIPAIS DA ATIVIDADE
Cadeira e letras impressas em papel	<ul style="list-style-type: none">- O participante inicia a atividade sentado na cadeira. Após o Terapeuta apresentar a letra, ele deve levantar da cadeira.- Em seguida já em pé falar palavras iniciados com a letra apresentada pelo Terapeuta. Após falar a palavra sentar e esperar próxima letra.- Realizar esse procedimento durante 8 a 12 repetições.- Iniciar uma série (8 a 12) por dia. Após alguns dias realizar 2 séries com intervalo entre as séries de 2 minutos 1 a 2 vezes por semana.	<ul style="list-style-type: none">• Fortalecimento Muscular;• Trabalhar postura e equilíbrio;• Prevenção de quedas• Vocabulário;• Memória;• Atenção;• Concentração;• Raciocínio





ATIVIDADE 14



MATERIAL UTILIZADO	PROCEDIMENTOS (formas de trabalhar)	OBJETIVOS PRINCIPAIS DA ATIVIDADE
Cadeira e letras impressas em papel	<ul style="list-style-type: none">- O participante sentado de forma confortável na cadeira. Deixar joelhos semi flexionados e calcanhares apoiados no chão.- Ao comando do Terapeuta retirar levemente os calcanhares do chão e realizar a dorsiflexão (visualizar as imagens).- Cada movimento realizado o participante deve falar nomes de objetos de vestuário.- Iniciar 1 série (8 as 12 repetições). Após alguns dias realizar 2 séries com intervalo entre as séries de 2 minutos 1 a 2 vezes por semana.	<ul style="list-style-type: none">• Fortalecimento Muscular;• Prevenção de quedas• Vocabulário;• Linguagem• Memória;• Atenção;• Concentração;• Raciocínio



Referências

Amaral, A. & Nascimento, A.L. 2020. Jogos de Estimulação Cognitiva e Motora (19-20). WAK editora.

Fonseca, V. – “Filogênese e Ontogênese da Motricidade” – Ed. Artes Médicas – 1ª edição – Porto Alegre – 1998

Gallou-Guyot, M. et al. Effects of exergames and cognitive-motor dual-task training on cognitive, physical and dual-task functions in cognitively healthy older adults: An overview. [Ageing Research Reviews Vol 63](#), November 2020.

Izqueirido, M. et al. International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *J Nutr Health Aging*. 2021;25(7):824-853

Levin, O.; Netz, y. & Ziv, G. The beneficial effects of different types of exercise interventions on motor and cognitive functions in older age: a systematic review. [European Review of Aging and Physical Activity](#) volume 14, Article number: 20 (2017).

Luz, A.V.; Montserrat G.; Almudena, M.; Sandra R. & Eduard M. Validation of a dual-task exercise program to improve balance and gait speed in older people (DualPro): a Delphi study. *Sport Medicine and Rehalitation*, 2022.

Velasco, C. G. “Aprendendo a Envelhecer.... a Luz da Psicomotricidade” – Ed. Phorte – São Paulo – 2006.

Wollesen, B.; Wildbredt, A.; Kimberly, S.; Mei, L.L. & Kim, D. The effects of cognitive-motor training interventions on executive functions in older people: a systematic review and meta-analysis. Eur Rev Aging Phys Act 2020; 17: 9. doi: [10.1186/s11556-020-00240-y](https://doi.org/10.1186/s11556-020-00240-y).

Pós graduação e Formação em Gerontopsicomotricidade

Objetivo:

Oferecer aos alunos, conhecimento teórico e prático sobre o Processo do Envelhecimento, suas intercorrências e necessidades, capacitando-os para a melhor intervenção junto ao público idoso.

504H Aulas
(Presenciais/Online)
Ao vivo

56H de Formação
Pessoal Internacional

20 Disciplinas
Teórico-Práticas

120H de Práticas
Supervisionadas

**VENHA GARANTIR SUA INSCRIÇÃO
PARA A PRÓXIMA TURMA!!**



Entre em contato: (11) 2940-6464

No site: associacaovemser.org.br

As imagens utilizadas na elaboração da cartinha atividades cognitivas e motoras estão disponíveis no link <https://evelo.com/blogs/learn/exercise-guide-for-seniors>. Acessado em 10 de Maio de 2023.