



Coordenação motora fina: atividades para estimular as crianças

PRÉ-ESCOLAR

ARTIGO

MAR 27, 2025

8MINS

O que é a coordenação motora fina? Saiba mais sobre essa habilidade, por que ela é tão importante e atividades para fazer com as crianças.

A coordenação motora fina tem tudo a ver com a descoberta das mãozinhas. Você lembra aquele momento em que o bebê começou a observar o movimento dos dedos,

descobriu a capacidade de agarrar objetos e começou a bater palminhas? Essa já é a coordenação motora fina em ação!

A coordenação motora infantil tem divisões. De maneira geral, ela diz respeito à habilidade de mover os músculos e fazer movimentos precisos, de acordo com os comandos do cérebro.

Mas a coordenação motora fina (como o nome entrega) tem a ver com movimentos mais refinados e que continuam se aprimorando por muito tempo.

Explicaremos tudo a seguir: exemplos do que é a coordenação motora fina, quando ela é desenvolvida e várias dicas para ajudar a estimulá-la. Vamos nessa?

O que é coordenação motora fina?

A coordenação motora fina é a capacidade de fazer movimentos intencionais com os músculos menores do corpo.

Um exemplo é o movimento de pinça. A partir dele, a criança move intencionalmente os dedos para agarrar um objeto pequeno.

Mas não é só isso: os músculos oculomotores também fazem parte da coordenação motora fina. Afinal, é a partir deles que a criança consegue fixar o olhar em um objeto e, a partir daí, realizar algum movimento com ele.

É por meio dela que nós, quando crescemos, sabemos como passar uma linha na agulha, por exemplo. Ou até mesmo executar ações no “piloto automático”, como abrir uma porta com chave.

Então, que tal você observar desde cedo os movimentos das mãozinhas do seu filho ou filha?

Exemplos de coordenação motora fina infantil

A coordenação motora fina, também chamada de motricidade fina, está ligada aos gestos mais delicados, mas que também precisam ser feitos com facilidade e firmeza.

A evolução da motricidade fina acontece aos poucos. Começa nos primeiros dias de vida e avança até a fase escolar. Veja alguns exemplos de atividades que aprimoram as habilidades motoras:

- segurar o dedo de alguém
- agitar um chocalho
- engatinhar
- virar uma página do livro de cada vez

- segurar um giz de cera
- pintar um desenho dentro das bordas sem borrar
- recortar e colar com aptidão
- escrever com letra cursiva
- digitar no teclado do computador ou smartphone e assim por diante

Coordenação mão-olho

Esse tipo de coordenação é aquela que nos permite usar a mão e os olhos ao mesmo tempo, também conhecida como coordenação visomotora.

Escrever, por exemplo, é uma atividade que usamos a coordenação mão-olho. Assim como a simples tarefa de colocar a chave em uma fechadura que comentamos, também é feita através da motricidade mão-olho.

A maioria dos esportes também fazem uso da coordenação mão-olho, para combinar o entendimento dos olhos com os movimentos do corpo.

Ter esse entendimento pode facilitar na hora de pensarmos em criar atividades e brincadeiras para a criança, pois toda família pode participar! Seja em um jogo de futebol, ou outro tipo de atividade, esse tipo de treino pode e deve ser praticado por pessoas de todas as idades.

Destreza dos dedos

Uma das habilidades que usa a destreza dos dedos é o movimento de pinçar com o polegar e o indicador. Parece um movimento muito básico, né? Mas é essencial para o desenvolvimento das crianças.

Por exemplo, para aprender a escrever, ela deve primeiro aprender a segurar o lápis com firmeza suficiente, o que exige que ela tenha plena capacidade de fazer o movimento de pinça. Brincadeiras com pregadores de roupa são ótimas para ajudar a fortalecer esse movimento.

Força de preensão

A força de preensão é a capacidade de segurar objetos. Escovar os dentes, por exemplo, utiliza a força de preensão nas mãos.

Essa habilidade pode ser desenvolvida desde as primeiras fases do bebê, através de brincadeiras simples, com brinquedos indicados para a faixa etária. Um simples brincar de carrinho já pratica essa atividade.

Qual é a diferença entre coordenação

motora fina e coordenação motora grossa?

Você já está sabendo que a coordenação fina diz respeito a movimentos mais minuciosos.

Mas a diferença entre a coordenação motora fina e a coordenação motora grossa é que a segunda envolve os movimentos de grandes músculos, como pernas, abdômen, braços e pescoço.

Geralmente, são ações que necessitam de mais impulso e força, como, por exemplo, chutar uma bola.

Quando é desenvolvida a coordenação motora fina?

A coordenação motora fina é desenvolvida desde os primeiros meses de vida do bebê. É um processo natural, que acontece junto ao desenvolvimento cognitivo. Nessa fase, destacam-se os movimentos de reflexo.

Depois, a criança começa a querer experimentar o mundo à sua volta, interagindo com objetos e pessoas.

Vale lembrar que cada criança desenvolve a motricidade fina em seu próprio ritmo. De qualquer forma, é importante estimulá-la constantemente na infância.

Amadurecer a coordenação motora fina da criança é fundamental para a relação dela com os ambientes à sua volta. Além disso, é uma maneira de fazer com que os pequenos desenvolvam autoconfiança e autocuidado a partir de simples atividades cotidianas.

7 atividades de coordenação motora fina para praticar em casa

O que fazer para estimular a coordenação motora fina da meninada? Uma dica é incentivar ações simples do dia a dia. Todas essas atividades ajudam a estimular a coordenação motora fina:

- Cortar papel com tesouras (adequadas a idade da criança)
- Fechar botões de roupas
- Brincar com blocos de empilhar
- Pegar e segurar objetos com as mãos
- Comer sozinha

- Cuidar da higiene pessoal
- Colorir com giz de cera ou lápis adequado para a idade da criança

Veja abaixo mais algumas atividades relacionadas à fases em que os desafios da motricidade merecem atenção especial:

Atividades de coordenação motora fina aos 2, 3 e 4 anos

Nessa fase, a criança já pode aprender a pegar os brinquedos e guardá-los no lugar, acariciar o pet com cuidado (sob sua supervisão) e a colocar e tirar as meias.

A criança entre 2 e 4 anos também pode brincar com massinha de modelar (sob supervisão), argolas e blocos de encaixar. Manusear livros de pano ou outros materiais resistentes, fazer pintura com dedo e colorir com giz de cera em tamanho adequado a suas mãozinhas também são ótimos estímulos.

Nessa idade, ela já pode começar a segurar o copo para beber água, pegar os talheres e limpar a boca com guardanapos.

Falando de cuidados pessoais, vale ensinar como lavar bem as mãos e a escovar os dentes.

Atividades de coordenação motora fina entre 5 e 6 anos

A partir dos 5 anos, as crianças já podem aprimorar atividades rotineiras mais meticulosas, como abotoar a roupa, fechar zíper, amarrar os cadarços, tentar fazer penteados etc.

Ela também já pode cuidar das próprias coisas, por exemplo, colocando e tirando o material escolar da mochila, arrumando brinquedos, colocando as roupas nas gavetas.

Um bom lugar para treinar a motricidade fina das crianças é na cozinha. Pedir a ajuda delas para lavar grãos, guardar potes plásticos ou peneirar um alimento pode ser boa pedida.

Entre as brincadeiras, nessa idade a criança pode gostar de montar quebra-cabeças adequados para a idade, escrever e colorir com lápis e canetinhas.

7 atividades de coordenação motora

fina com massinha

Brincadeiras com massinha são excelentes no desenvolvimento da coordenação motora fina. Você lembra o quanto gostava de brincar com massinha quando era criança? Pois é, a massinha de modelar incentiva a criatividade, exige coordenação das mãos e mexe com o tato e o olfato.

Veja algumas ideias do que fazer com massinha de modelar — mas não esqueça que, por mais que seja atóxica, é importante ter o acompanhamento de um responsável para evitar acidentes!

- Formar letras e números
- Criar bonecos inspirados nas pessoas da família
- Misturar cores para criar cores novas
- Criar formas geométricas
- Casinhas de massinha com palitos de madeira
- Fazer bichos ou plantas
- Criar texturas

10 brinquedos e brincadeiras para estimular a coordenação motora fina

Oba, hora das brincadeiras! Reunimos dez brinquedos, jogos e atividades lúdicas que estimulam a coordenação motora fina e, de quebra, a criatividade das crianças.

Tem atividade que trabalha as mãos, os dedos, os olhares, a boca... ah, as risadas são um bônus especial nessa jornada!

Anota aí:

1. Jogos de montar ou tijolinhos
2. Massinha de modelar
3. Colagens
4. Dobraduras e origamis
5. Pinturas com tinta guache
6. Criação de acessórios com miçangas
7. Quebra-cabeças
8. Bolhas de sabão
9. Pega varetas
10. Instrumentos musicais

Vale destacar que, em ambientes favoráveis à prática de exercícios repetitivos, o sistema nervoso e os músculos desenvolvem não só o lado físico, mas a maturidade emocional também. Ou seja: está tudo interligado!

É importante lembrar que se a sua criança apresenta algum problema relacionado à

coordenação motora, uma avaliação profissional é fundamental para identificar causas e tratamentos.

O que pode afetar o desenvolvimento da motricidade final?

A dificuldade na coordenação motora fina pode ter diversas causas, como problemas neurológicos, emocionais, posturais ou genéticos.

É muito importante estarmos atentos aos sinais de dificuldade ao realizar essas atividades, pois quanto mais cedo encontrarmos a causa mais eficiente será o tratamento.

É importante lembrar que cada criança tem seu ritmo próprio de desenvolvimento, e que essas dicas não substituem uma consulta médica. Caso seja notado algo que esteja prejudicando o crescimento, é recomendado consultar um profissional de saúde para ter orientações individualizadas.

Desenvolvimento precoce das habilidades motoras finas

Como já falamos, cada um tem seu tempo individual de amadurecimento, e isso também vale para a motricidade fina. É possível que a criança desenvolva suas habilidades motoras antes do esperado, e desde que não haja prejuízo para ela, é recomendado que os estímulos sejam constantes, desde a primeira infância.

Como saber se há atraso no desenvolvimento da coordenação motora fina?

É comum que os pais se preocupem com o desenvolvimento dos filhos, e que conheçam as expectativas que cada idade traz quanto aos movimentos que o bebê ou a criança devem fazer.

Por exemplo, a faixa etária do movimento de preensão, é entre os 4 e os 7 anos e 11 meses de idade, mas isso não significa que uma criança de 5 anos deve, obrigatoriamente, ter desenvolvido essa habilidade. Por isso é tão importante entender que o tempo de desenvolvimento é único para cada pessoa.

Apesar de existirem os marcos do desenvolvimento infantil, na maioria dos casos, o atraso apenas é considerado como um problema, quando isso prejudica o desempenho das atividades do dia a dia, da escola ou aprendizado, do brincar e do lazer da criança. Se esse for o caso, converse com um profissional de saúde para ter

orientações mais precisas.

O que fazer quando há atraso no desenvolvimento da motricidade fina?

O recomendado é sempre conversar com o pediatra que acompanha a criança, para que ele oriente a maneira correta de ser feita essa avaliação.

Essa troca com um profissional de confiança é determinante tanto para iniciar o tratamento adequado quanto para tranquilizar os papais diante de um “alarme falso” de dificuldade motora.

Nosso objetivo é disponibilizar informações que ajudem no seu dia a dia. Estas dicas não substituem uma consulta médica. Consulte sempre um profissional de saúde para obter orientações individualizadas.

As dicas não substituem uma consulta médica. Procure um profissional de saúde especializado para receber orientações individualizadas.

Referências

MINISTÉRIO da Saúde. Diretrizes de estimulação precoce.
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_estimulacao_crian.... 2016

SILVA, Deivid F. Determinação do nível de coordenação motora com bola em escolares do ensino fundamental do município de Ibitité.
<https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUBD-A2EGHT>. 2014

XAVIER, Juliana. A importância do desenvolvimento motor na primeira infância
<https://portal.fiocruz.br/noticia/importancia-do-desenvolvimento-motor-....> 2018