

Exercício para a mente

Por Camila Ribas

Você já exercitou o seu cérebro hoje? Se não, deveria passar no estande 85 da Sepex. O Laboratório de Educação Cerebral (LEC) e o Laboratório de Neurociência do Esporte e Exercício (Lanespe) elaboraram uma seleção de jogos individuais, coletivos e eletrônicos para estimulação cognitiva aplicada. São tabuleiros, quebra-cabeças e desafios estratégicos para cada faixa etária.

As pesquisas do LEC sobre o mecanismo de cognição humana ainda são qualitativas, mas uma inovação desenvolvida pelo próprio Laboratório permitirá análises quantitativas. Com o uso de uma cinta que capta os batimentos cardíacos e fones de ouvido que ampliam o impulso será possível medir o frequenciamento do indivíduo exposto a estímulos de raciocínio. A partir desses dados é feita uma análise psicofisiológica baseada nos pulsos do coração. Quando estes são contínuos, significa que o sistema de raciocínio está estagnado e, quando há variações, que os estímulos estão sendo bem-recebidos e há respostas frequentes do sistema psicomotor.

O exercício cerebral de cada idade

Nas primeiras etapas de estimulação cerebral, durante a infância, é recomendado o uso de jogos individuais, com nível de desafio crescente e, só então, a introdução de jogos coletivos. De acordo com Cláudio Souden Mallmann, psicólogo formado pela UFSC e integrante do LEC, a competição deve ser introduzida com cuidado, pois a infância é um estágio onde a ideia de perda está se desenvolvendo. Se uma criança perde muitas partidas para outra mais treinada há grande risco de que desista e não sinta mais interesse por exercício cerebral.

Entre os jogos individuais estão os de argolas, em que o desafio é retirar uma argola de um sistema que se torna mais complexo de acordo com o nível de dificuldade. Entre esses estão a angulheta, o cardeal, caminho da argola, anéis 01 e 02, obelisca, passa passa, entre outros. Também existem os jogos de quebra-cabeça como a caixa de pandora e o alterkruse e jogos populares como o tangram e a torre de Hanói. [veja a lista completa de jogos individuais no site do LEC](#)

Ao trabalhar o raciocínio no grupo etário a partir de 65 anos, as variáveis consideradas são principalmente a praticidade e a atividade constante. Jogos com partidas demoradas não costumam atrair o jogador idoso, que se entedia facilmente com jogos que possam ser enfadonhos. Mesmo assim, cada um deles possui uma característica específica na preferência ou não por determinado jogo. No trabalho com idosos portadores do Mal de Parkinson, por exemplo, são preferíveis os jogos com peças grandes, de fácil manuseio.

Os milenares

A grande maioria dos jogos de estimulação cerebral foram inventados pelas civilizações clássicas. O africano Mancala, por exemplo, teria surgido há sete mil anos. As peças são sementes e semiesferas ocas, onde ocorrem os movimentos, inspirados no ato de semear. O Chung Tói, de origem chinesa, é uma otimização do clássico jogo da velha, incluindo a possibilidade de múltiplas novas estratégias que evitam o empate. Bagha Chall, do Himalaia, é um jogo de estratégia em que as peças são animais e o tabuleiro, uma cordilheira que ameaça a sua sobrevivência e o Pachisi, da Índia, é uma versão do ludo com influência dos livros sagrados da religião ariana. Além desses ainda há o Tchuka, da Sibéria, Mu Torere, da Nova Zelândia e até um jogo-da-velha egípcio, em 3d.

Já jogou HEX?

Muitos desses jogos podem parecer bobos a um primeiro olhar. Esse é o grande motivo pelo qual são pouco difundidos na cultura ocidental. Os jogos de território estão entre estes, que apesar de obterem pouca popularidade por aqui, fazem grande sucesso na China e são os preferidos dos especialistas em jogos. O HEX, por exemplo, possui uma só regra: Dispor as peças formando um alinhamento contínuo de um lado ao outro do tabuleiro. As peças brancas na horizontal e as pretas na vertical. Sem graça? É a primeira impressão que surge sob o olhar ocidental, todavia o HEX trabalha com um conceito estranho para nós: a contemplação. Leva a melhor o jogador que for além dos impulsos primários de cercamento e ataque e conseguir enxergar integralmente o sistema que se forma no tabuleiro jogada a jogada.

Quer tentar? Por enquanto são poucas as alternativas de jogos de exercício cerebral, mas se você não puder visitar o estande do LEC, [clique aqui e jogue Torre de Hanói online](#) . Saiba mais sobre exercício cognitivo no site

[Educação Cerebral](#)

e no

[Oficina do Aprendiz](#)

e continue acompanhando a SEPEX pelo [site do Cotidiano](#).