

# COMO MOVIMENTAR-SE COM O SEU FILHO

Dos 18 meses  
aos 2½ anos



# MOVIMENTAR-SE

## Para um desenvolvimento saudável

Decerto já reparou que para a saúde do seu filho é importante movimentar-se. Quando gasta energia fica mais calmo, dorme melhor e tem mais apetite. Através dos jogos e do movimento, adquire autoconfiança, exprime as suas emoções e constrói relacionamentos. Segundo estudos científicos as crianças desenvolvem a destreza através do movimento, correndo assim menos riscos de se magoarem. A atividade física regular é benéfica para os ossos, o coração e para o peso. O movimento também facilita as aprendizagens (ex. linguagem).

## As crianças precisam de se movimentar

As crianças dificilmente estão paradas muito tempo. E temos a sensação que se mexem o suficiente. No entanto, a sua condição física tem diminuído nestes últimos anos. Esta tendência é relativamente independente da nossa vontade. Está principalmente relacionada com a vida moderna: dias muito ocupados, transportes motorizados, muitas atividades sedentárias, grande presença dos ecrãs (televisão, telefones, etc.), zonas residenciais com determinados condicionalismos (parques infantis afastados, estradas perigosas, vizinhos sensíveis ao ruído, etc.). Porém, o movimento é natural no bebé. E até as atividades habituais lhe fazem muito bem.

## Como acompanhar o seu filho?

Eis algumas ideias para se movimentar no dia a dia. A sua imaginação e a do seu filho permitem completá-las.

*Nota: este texto foi redigido em português europeu*



# NECESSITO MOVIMENTAR-ME PARA...



... ser forte e ágil



... ganhar segurança

## Para me acompanhar, os meus pais podem:

- » Deixar-me fazer sozinho (vestir-me, arrumar, etc.)
- » Incentivar-me a caminhar (e não sentado no carrinho de bebé)
- » Escutar-me e respeitar as minhas propostas
- » Explicar-me as regras e os limites
- » Disponibilizar-me espaços seguros



...expressar-me



... estar sossegado



... conhecer os meus limites  
e magoar-me menos

## MOVIMENTAR-ME SEM PERIGO?



### O gato e o rato

Tape-se com uma manta. O seu filho deve tentar apanhar a parte do corpo escondida debaixo da manta.

#### variante

Inverta os papéis ou adivinhe a parte do corpo que foi apanhada.

### Dar as boas-noites aos brinquedos

Peça à criança que ponha todos os bonecos a dormir num local adequado ou que arrume os carrinhos na garagem para a noite.

#### variante

Por vezes, o peluche preferido do seu filho pode dar uma ajudinha.

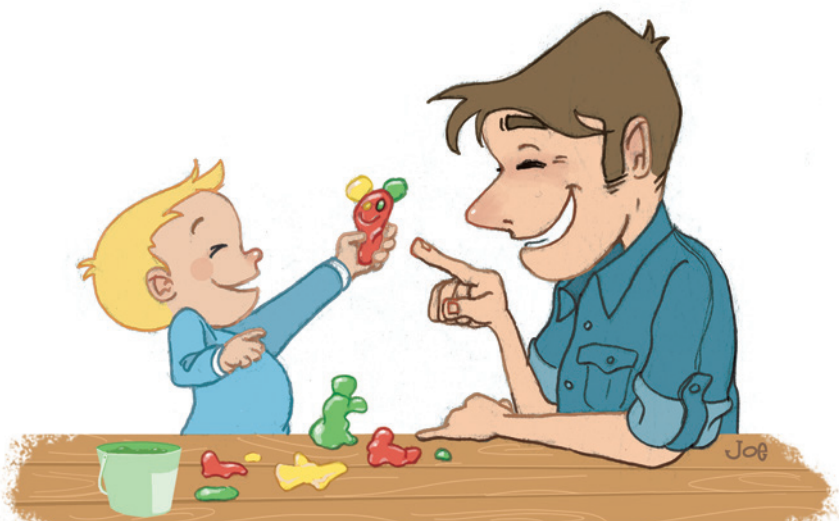


### O pequeno escultor

Dê plasticina ao seu filho e acompanhe-o na descoberta desta nova textura.

#### variante

Ajude-o a desenvolver o seu imaginário e a destreza manual, criando com ele pequenos animais ou objetos.



# MOVIMENTAR-SE COM SEGURANÇA?

## Passar e apanhar a bola

Role a bola na direção do seu filho e peça-lhe que a role de volta.

### variante

No exterior e de pé, lancem a bola um ao outro.



## Que animal sou eu?

Imite os animais (tigre, coelho, cavalo, tartaruga, etc.), o respetivo som, e a forma como se movem (saltar, rastejar, etc.).

### variante

Ponha os mesmos animais a viver diferentes emoções e nomeie-as (alegria, tristeza, raiva, etc.).

## Percurso aventura

Com o seu filho, construa um percurso na sala com cadeiras, mesas, almofadas, caixotes de cartão, etc.



# MOVIMENTAR-SE QUANDO ESTÁ MAU TEMPO?

## Dança comigo

Ligue a rádio ou ponha uma música animada e dance com o seu filho.

### variante

As cantilenas acompanhadas de gestos ajudam muito o seu filho a aprender a falar.



## No automóvel

Segure-lhe as mãos e faça de conta que é o carro que vira nas curvas.

### variante

Os seus dedos representam os comandos do carro (arranque, buzina, piscas, etc.).

## Escapadela na natureza

Vista um casaco de chuva e calce umas galochas ao seu filho para irem passear juntos.

### variante

Ajude o seu filho a descobrir novas sensações, caminhando sobre um tronco de árvore ou outros tipos de piso.



## MOVIMENTAR-SE PARA FICAR SOSSEGADO ?

### No parque

No parque, encoraje o seu filho a trepar, a deslizar no escorrega e a conviver com as outras crianças, ficando ao pé para garantir a sua segurança.

#### variante

Brinquem os dois a chutar a bola e a correr atrás dela.



### Torres e mais torres

Pode, por exemplo, com caixas de sapatos construir uma torre com o seu filho, dando-lhe o prazer de a destruir, reconstruir e destruir novamente, etc.

### Uma melga que pica!

No exterior, convide o seu filho a correr e tente apanhá-lo enquanto faz de conta que é uma melga que pica e faz cócegas.

#### variante

Inverta os papéis.



## PARA IR MAIS ALÉM

Consulte [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) que disponibiliza diferentes suportes de informação - brochuras, vídeos, etc. - propostas com inúmeros conselhos, ideias de jogos e informações (site Internet em francês).



## RECOMENDAÇÕES



### ATIVIDADE FÍSICA

As crianças pequenas devem movimentar-se todos os dias no mínimo 180 minutos com intensidade diferente (brincar ao ar livre, gatinhar, andar, etc.). O tempo ativo pode ser dividido pelo dia todo. Poderá encontrar mais informações em: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



### ATIVIDADES SEDENTÁRIAS

Certifique-se de que o seu filho passa o menos tempo possível sentado - por exemplo o tempo que o seu filho passa sentado em frente de um ecrã (televisão, smartphone, computador, tablet, etc.). Poderá encontrar mais informações em: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

## ALGUMAS REFERÊNCIAS



## FICHA TÉCNICA

### // AUTORES

Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// Desenvolvido em estreita colaboração com o departamento de Psicomotricidade de HETS Genebra, HES-SO/Genebra:

A.-F. Wittgenstein Mani, professora HES  
C. Blanc Müller, professor associado HES  
M. De Monte, professor associado HES  
M. Lecoultre, estudante  
L. Ney, estudante

### // ILUSTRAÇÕES

Joël Freymond

### // CRIAÇÃO GRÁFICA

Tessa Gerster

### // REDAÇÃO

1ª edição 2014  
Edição atualizada 2022

### // REVISÃO/ATUALIZAÇÃO 2022

Dr. med. Lise Miauton Espejo  
Dr. Jérôme Spring  
Laura Beauverd  
Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne  
Centre Hospitalier Universitaire  
Vaudois (CHUV), Département femme-  
mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance