

# COMO MOVIMENTAR-SE COM O SEU FILHO



# 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...



... descobrir os objetos e fazer sozinho



... comunicar através de gestos

## Para me acompanhar, os meus pais podem:

- » Propor-me um espaço seguro onde eu possa movimentar-me livremente
- » Dar-me o exemplo para que eu possa fazer sozinho
- » Dar-me tempo para que eu possa exercitar-me e evoluir ao meu ritmo
- » Encorajar-me e apoiar-me se eu precisar



... aprender a gatinhar, deslocar-me e, em seguida, pôr-me de pé e caminhar



... descobrir um espaço cada vez maior



... controlar as minhas posturas e as minhas deslocações

## MOVIMENTAR-SE COM SEGURANÇA?



### Rolar e rebolar no tapete

Coloque vários objetos no tapete, fora do alcance do seu filho. Encoraje-o a mover-se para os apanhar.

#### variante

Com a sua supervisão, deixe-o agora descobrir os objetos sozinho.

### Brincar e tocar

Ao tocar na natureza com as mãos e os pezinhos descalços, o seu filho vai descobrir novas sensações e novas texturas.



### Passear dentro de casa...

Depois de afastados os objetos instáveis, a criança pode deslocar-se dentro de casa, apoiando-se no mobiliário.

#### variante

Use o seu corpo como um obstáculo que a criança deverá escalar, evitar, etc.

## MOVIMENTAR-SE QUANDO ESTÁ MAU TEMPO?

### Baloçar

Baloice o seu bebé e cante:  
«Para cá, para lá, para cima, para baixo,  
para a frente, para trás».

#### variante

Varie o balançar e o ritmo da canção.



### O carro de corrida

As crianças acham divertido empurrar um cesto de roupa, com tampa ou virado ao contrário.

#### variante

Segure o cesto da roupa e incentive-o a subir sozinho lá para dentro. Quando estiver instalado, o carrinho pode arrancar.

### Pingue, pingue, pingue

Debaixo da capa de plástico do carrinho, o seu filho vai ficar feliz quando sair à rua e ouvir o som das gotas de chuva.

#### variante

Retire a criança do carrinho de bebé e ponha-a a caminhar um pouco.



## MOVIMENTAR-SE QUANDO TEM POUCO TEMPO ?

### O pequeno chef cozinheiro

Quando você cozinha, o seu filho gosta de o imitar com panelinhas e pratinhos de brincar ou com os acessórios da cozinha que lhe pode pôr à disposição (espátula de madeira, recipiente de plástico, etc.).



### Um peixinho na água...

No banho mostre ao seu filho como fazer ondas, soprar a espuma, etc.

#### variante

Com uma garrafa ou copos de plástico, pode brincar a encher, esvaziar, transvasar a água.

### cantilenas

Aproveite o momento da muda da fralda para cantar e mimar cantilenas que o seu filho vai poder imitar.

#### variante

Peça ao seu filho para apontar diferentes partes do corpo dele e do seu e diga os respetivos nomes



## MOVIMENTAR-SE COM POUCO ESPAÇO?

### A minha cabana de cartão

Com um caixote de cartão construa uma cabana ao seu filho, onde vai gostar de se refugiar.

#### variante

Brinque às escondidas na cabana.



### O músico

Fabrique instrumentos de música, por exemplo maracas pondo pedrinhas dentro duma garrafa de plástico PET bem fechada com fita-cola, ou faça um tambor a partir de uma lata para bolachas.

### A torre de Pisa

Com os cubos, a criança vai poder fazer as primeiras construções.

#### variante

Ajude a criança a construir um castelo, uma torre que terá o prazer de destruir.



## 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. (Quando está acordado, o seu filho não deve passar muito tempo na cadeira de crianças do automóvel nem na espreguiçadeira para bebés.) Não aconselhamos sentar uma criança pequena ou um bebé 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 E. Palardy, estudante I. Giroudeau, estudante L. Curinier, 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