

# 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...



... controlar os meus movimentos e o meu equilíbrio

### Para me acompanhar, os meus pais podem:

- » Favorecer o jogo com as outras crianças em casa e ao ar livre
- » Proporcionar-me oportunidades de correr, trepar, escalar, saltar, etc.
- » Dar-me tempo para que possa vestir-me sozinho
- » Proporcionar-me momentos para desenhar, colorir, recortar, etc.
- » Deixar-me participar nas conversas
- » Incentivar-me a esperar e a escutar



... executar gestos com mais precisão



... orientar-me no espaço e no tempo



... estar atento durante as aulas



... poder brincar em grupo

## MOVIMENTAR-SE QUANDO TEM POUCO TEMPO?



### Balões

Encha um balão. A criança dá pancadinhas no balão, permitindo que fique no ar sem tocar no chão.

#### variante

A mesma brincadeira com o balão, mas no exterior, ou com bolas de sabão que tenta apanhar.

### Ajudar na cozinha

Peça ao seu filho para ajudar a preparar a refeição ou o lanche. Misture os ingredientes para fazer um bolo, corte fruta para uma salada, etc.



### Piruetas e cambalhotas

Ponha o colchão da cama no chão e dê ao seu filho a possibilidade de fazer piruetas e dar cambalhotas.

**Atenção:** a criança deve encolher o queixo contra o peito.



## MOVIMENTAR-SE COM POUCO ESPAÇO?

### Jogos de construção

Proponha ao seu filho para construir a torre mais alta que conseguir com diferentes objetos (recipientes de plástico herméticos, pacotes de leite vazios, etc.).

#### variante

Construa a casa das bonecas ou a garagem dos carrinhos.



### Sem tocar no chão

Brinque com o seu filho, movendo-se dentro de casa sem tocar no chão (saltando de um tapete para o outro, passando por cima das cadeiras e do sofá, etc.).

#### variante

No exterior, tente não pisar as linhas do pavimento.

### Joga da estátua

Com recipientes de plástico e uma espátula, toque bateria, enquanto o seu filho dança. Quando a música parar, o seu filho precisa ficar imóvel, como uma estátua. Em seguida, inverta os papéis.

#### variante

Brinquem tocando mais ou menos alto, com mais ou menos rapidez, ou dancem sem fazer ruído.



## MOVIMENTAR-SE QUANDO ESTÁ MAU TEMPO?

### Encontrar o intruso!

Espalhe «intrusos» pela casa (champô na cozinha, pimenteiro na casa de banho, etc.). A seguir, peça ao seu filho para encontrar os «intrusos» e colocá-los no devido lugar.

#### variante

Inverta os papéis.



### Disfarçar-se e inventar histórias

O seu filho pode disfarçar-se com roupas, lenços e objetos, inventando histórias de reis, princesas, cavaleiros, etc.

### Cuidado com o Lobo!

Delimite um pequeno espaço colando fita-cola no chão. O lobo (o adulto) tenta entrar dentro de casa, enquanto o seu filho faz os possíveis para o impedir.

#### variante

Inverta os papéis.



## MOVIMENTAR-SE PARA FICAR SOSSEGADO?

### salta à corda

Faça ondas ou a cobra, com uma corda no chão e peça ao seu filho para saltar por cima.

#### variante

Proponha-lhe que segure a corda com os pés.



### Brincar a passar a bola

Jogo para 3 (ou mais). Dois jogadores passam a bola um ao outro e um terceiro jogador tenta roubar a bola. Se conseguir, ocupa o lugar do jogador que a lançou.

### Jogo da apanhada

Um jogador fica a apanhar. Os outros terão de evitar serem apanhados. Por isso, terão de ir a correr refugiar-se num sítio onde não podem ser apanhados.

#### variante

Mover-se agarrando ao mesmo tempo uma parte do corpo (joelho, ombro etc.).



**Conselho:** nesta idade o seu filho já consegue compreender que pode movimentar-se em determinadas situações (saltar, correr, pular, etc.), mas não em todas. Por isso mesmo, pode-lhe fixar as possibilidades e os limites que devem ser respeitados (p.ex., não saltar em cima da cama, a não ser que o colchão tenha sido posto no chão).

## 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 em idade escolar devem movimentar-se muito, de qualquer forma mais do que uma hora por dia. Elas precisam de praticar atividades físicas como andar de bicicleta ou trotineta, jogar à bola, dar passeios na floresta, etc. Poderá encontrar mais informações em: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



### ATIVIDADES SEDENTÁRIAS

Grandes deslocações sentadas (como por exemplo de carro) não são aconselháveis. Mesmo o tempo que uma criança passa sentada em espaços interiores deveria ser curto. A criança só deve passar um tempo limitado e apenas na companhia de um adulto em frente de um ecrã (televisão, smartphone, computador, tablet, etc.). Poderá encontrar mais informações em: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

## ALGUMAS REFERÊNCIAS

- » Tregar, subir, manter-se direito, escalar
- » Manter-se em equilíbrio
- » Lançar e apanhar
- » Saltar (para cima, para baixo)
- » Escorregar (no escorrega), deslocar-se sobre brinquedos com rodas
- » Balançar-se, movimentos ritmados de vaivém
- » Rolar, andar à roda, dar cambalhotas
- » Utilizar a força
- » Flutuar na água, controlar as quedas e o medo das alturas
- » Procurar situações de risco e superá-las
- » Correr e testar os limites da criança (até sentir o cansaço do esforço)
- » Treinar «pequenos passos acrobáticos» e apresentá-los.

## 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

### // 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