PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

Portugiesisch
Portugais
Portoghese

COMO MOVIMENTAR-SE COM O SEU FILHO

CHUV Département femme-mère-enfant
ssp sgp
SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS
unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
h e t s
Haute école de travail social Genève
Filière Psychomotricité

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...

... desenvolver a minha personalidade

... exercitar movimentos e controlar a minha energia

Para me acompanhar, os meus pais podem:

- Incentivar-me a exprimir as minhas ideias e a minha imaginação
- Proporcionar-me contactos com outras crianças da minha idade
- Ajudar-me a respeitar as instruções e as regras
- Propor-me momentos onde aprendo a fazer sozinho
- Sair comigo para o ar livre, independentemente das condições meteorológicas

... conhecer o meu corpo e desenvolver a destreza manual

... conviver com as outras crianças

... aprender... e compreender o mundo que me rodeia

MOVIMENTAR-SE QUANDO TEM POUCO TEMPO?

Vamos lá dançar!

Escolha uma música que goste e dance com o seu filho.

variante

Varie os ritmos e os estilos de música.

Ajudar a mamã e o papá

Proponha ao seu filho que ajude a arrumar as compras. Agora já consegue transportar objetos de volume, dimensão e peso diferentes e arrumá-los no sítio.

variante

Fazer pequenas tarefas domésticas.

Dar saltos e lançar-se!

O seu filho pode deixar-se cair para cima de um monte de almofadas ou dar cambalhotas no tapete.

variante

Pode agarrar as mãos do seu filho e fazê-lo saltar em cima da cama.

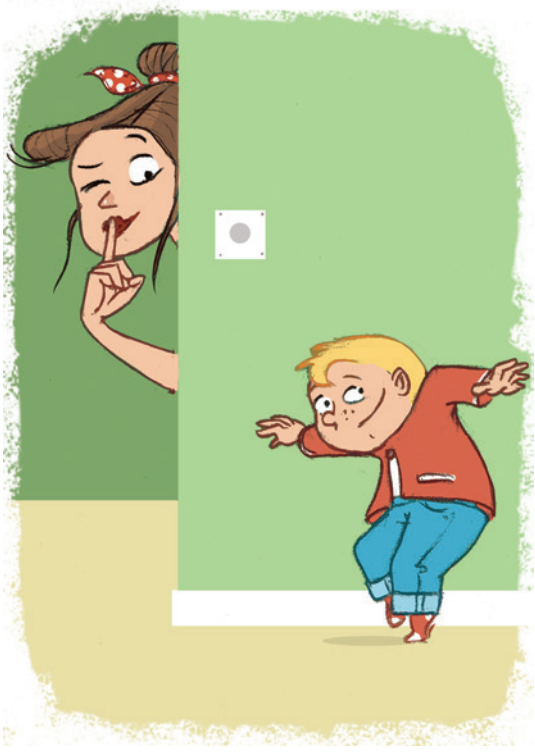
MOVIMENTAR-SE SEM INCOMODAR?

Vestir disfarces

Ponha à disposição da criança um saco ou um caixote cheio de roupas demasiado grandes, chapéus, tecidos, ou as suas próprias roupas e sapatos.

variante

Deixe-o vestir os peluches ou os bonecos.



Jogar às escondidas em silêncio

Jogue às escondidas com o seu filho dentro de casa.

variante

Jogue às escondidas ao ar livre com mais do que uma criança.

Cuidado com os crocodilos

Marque duas linhas no chão para fazer um caminho (fita-cola, cordel, ramos de árvore, etc.). Quem sair do percurso cai para dentro da água.

variante

Caminhem em fila indiana. O primeiro faz movimentos, o outro imita-o.

DEMASIADO CANSADO PARA SE MOVIMENTAR?

A cabana

Tape uma mesa ou cadeiras com uma manta. A criança vai poder imaginar uma história ou descansar no interior da cabana.

variante

Ao ar livre, utilize pedrinhas ou ramos de árvore para delimitar a casa.

O mundo dos objetos

Dê objetos ao seu filho (cesto da roupa, caixotes, jornais, etc.) para que possa brincar.

variante

Faça bolas com o jornal e atire-as para um cesto ou crie espadas de brincar.

Um traço de lápis, pode ser...

Desenhar com o seu filho.

variante

Pode desenhar um animal e imitá-lo com o seu filho.

MOVIMENTAR-SE PARA FICAR SOSSEGADO?

Galopa cavalinho

Disponha objetos no chão para criar obstáculos.
O seu filho vai poder saltar por cima, fazendo de conta que é um cavalo.

variante

Ao ar livre, o seu filho pode trepar e saltar de um muro baixinho, de um degrau, de um banco, etc.

Colheita em função da estação do ano

Podem ir passear juntos para apanhar o que a natureza oferece (pedrinhas, folhas, castanhas, etc.).

variante

Produzir som agitando castanhas ou lançando-as para dentro de um recipiente.

Futebol improvisado

Pode ir jogar à bola ao ar livre com o seu filho.

PARA IR MAIS ALÉM

Consulte **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 dos 2 ½ aos 4 anos deveriam praticar pelo menos 180 minutos de atividade física por dia (brincar ao ar livre, correr, saltitar, etc.).

ATIVIDADES SEDENTÁRIAS

Reduzir ao mínimo o tempo passado em atividades sedentárias.
Até aos 3 anos não se recomenda a exposição aos ecrãs (televisão, computador, videojogos, etc.). A partir dos 3 anos, limitar o tempo frente aos ecrãs, no máximo 1 hora por dia.

ALGUMAS REFERÊNCIAS

- **Trepar, 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
Médica. Dra. 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
L. Chuard, estudante
O. Crivelli, estudante

// ILUSTRAÇÕES
Joël Freymond

// GRAFISMO
Tessa Gerster

// EDIÇÃO
1ª edição em francês 2014
Traduzido em 2016

// TRADUÇÃO
Appartenances, Lausanne
Matilde Dias Matela

© 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