

# 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



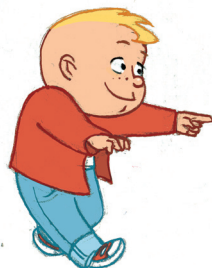
... comunicar através de gestos

## Para me acompanhar, os meus pais podem:

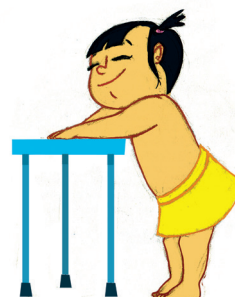
- » Propor-me um espaço seguro onde eu possa movimentar-me livremente
- » Dar-me o exemplo para que eu possa fazer sozinho
- » Dar-me tempo para que eu possa exercitar-me e evoluir ao meu ritmo
- » Encorajar-me e apoiar-me se eu precisar



... 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

O seu filho vai gostar de empurrar o  
peluche dentro do cesto da roupa.

#### 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 deveriam ter pelo menos 180 minutos de atividade por dia (brincar no exterior, gatinhar, caminhar, etc.).



### ATIVIDADES SEDENTÁRIAS

Reduzir ao mínimo o tempo passado em atividades sedentárias (evite deixar o bebé na cadeira do carro ou na espreguiçadeira quando está acordado). A exposição aos ecrãs (televisão, computador, videojogos, etc.) não é recomendada.

## ALGUMAS REFERÊNCIAS

9 meses

gatinha

agarra os objetos entre o polegar e o indicador

diz papa e mamã

aponta com o dedo

coloca pequenos objetos nos grandes

sobe as escadas a gatinhar

mantém-se sentado sem apoio

diz adeus com a mão

gatinha

dá um objeto ao adulto

põe-se de pé com apoio

caminha sozinho

come sozinho com a colher

18 meses

## FICHA TÉCNICA

### // AUTORES

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>

Nicola Soldini<sup>1</sup>

Médica. Dra. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// 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

I. Giroudeau, estudante

L. Curinier, estudante

### // ILUSTRAÇÕES

Joël Freymond

### // GRAFISMO

Tessa Gerster

### // EDIÇÃO

1ª edição em francês 2014

Traduzido em 2016

### // TRADUÇÃO

Appartenances, Lausanne

Matilde Dias Matela

©<sup>1</sup> Ligas de la santé, Programme cantonal «Ça marche!», Lausanne (Ligas da saúde, Programa do cantão «Ça marche!», Lausanne)

<sup>2</sup> Département médico-chirurgical de pédiatrie, Hôpital de l'enfance de Lausanne (Departamento médico-cirúrgico de pediatria, Hospital pediátrico de Lausanne)