

## **Professor diz que até 6 anos criança deve brincar livremente**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:06/04/2009

Os motivos para incentivar a brincadeira dos filhos não faltam. Atividades lúdicas ajudam no desenvolvimento físico, motor e social, além de combater o sedentarismo. Mesmo que seja uma brincadeira despreziosa como o pula-pula. Saiba mais...

Fonte: [Abril.com.br](http://www.abril.com.br) Judô ou natação, balé ou vôlei. Em busca de uma vida mais saudável para seus filhos, os pais se deparam com escolhas desse tipo quando os pequeninos já começam a andar com os próprios pés. Mas dependendo da idade, brincar ainda é a melhor forma de uma criança gastar energia. Renato Romani, professor do Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte (Cemaf), da Universidade Federal de São Paulo, diz que até os 6 anos o melhor é deixar a criança brincar livremente. Nesta fase da vida, amarelinha, corda, bambolê e outras atividades lúdicas podem substituir aulas esportivas, desenvolver a coordenação psicomotora infantil e ainda ensinar a criança sobre os limites do próprio corpo. "É importante que ela use os brinquedos, ande, corra, caia, tropece. Assim, vai aprendendo a manter o eixo de equilíbrio do corpo", diz. Só por volta dos 7 anos é que a criança está pronta para aprender técnicas esportivas. E quem deve escolher o que fazer é ela. Se por um lado o esporte ajuda no desenvolvimento, pode provocar lesões quando mal feito. Aos pais, cabe atenção às reações do filho, como eventuais queixas de dor. "Nesse caso, algo pode estar errado", diz Romani. Os motivos para incentivar a brincadeira dos filhos não faltam. Atividades lúdicas ajudam no desenvolvimento físico, motor e social, além de combater o sedentarismo. Mesmo que seja uma brincadeira despreziosa como o pula-pula. Entre os mais de 2 mil brinquedos do Laboratório de Brinquedos e Materiais Pedagógicos da Universidade de São Paulo (Labrimp), algumas opções são fáceis de colocar em prática e até já fizeram parte da infância de várias gerações. Pé de lata é uma das brincadeiras que testa o equilíbrio. A criança anda com os pés sobre latas recicladas amarradas com cordas, que ela segura com as mãos. O Bambolê, que pode ser rodado nos braços, cintura, pescoço ou na perna, estimula a coordenação motora. Para ajudar nos reflexos, pular corda no tempo sincronizado é uma brincadeira comum que vira um desafio para os pequenos. O Vai-e-vem dá pra fazer em casa, com garrafa pet, fita adesiva e corda. É bom para exercitar os braços. E a conhecida Amarelinha, brincadeira que basta um giz e uma pedrinha, pode ajudar seu filho a ter mais força nas pernas. Idades Entre 0 e 4 anos, ainda não é recomendável que a criança faça aulas de esporte. Nesta fase, ela deve ficar livre para brincar com o que quiser. Dos 4 aos 6 anos, eles já podem participar de exercícios com regras simples. Elementos de circo e de ginástica olímpica (como a "estrela") costumam ser bem-aceitos. Para crianças entre 6 e 8 anos, começa a fase dos primeiros jogos. A criança deve fazer o maior número de movimentos e não se restringir a um só esporte. O "gosto" para o esporte surge entre 8 e 12 anos. A criança começa a entender o que é competir e a escolher as atividades. Dos 12 aos 16 anos, as técnicas de cada esporte podem ser aperfeiçoadas em treinos específicos, mas nada ainda de musculação. Fonte: [http://www.educacaofisica.com.br/noticia\\_mostrar.asp?id=6267](http://www.educacaofisica.com.br/noticia_mostrar.asp?id=6267)