

Por que brincar é tão importante?

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:31/03/2015

Por Fundação Maria Cecília Souto Vidigal Brincar é diversão? Sim, mas não é só isso. Tem muito mais por trás de um jogo, de uma atividade, de um pega-pega. Estimular o brincar é essencial para que a criança possa se desenvolver melhor. Muito adulto ainda acha que brincar é perda de tempo. Por isso, acaba criando uma agenda de compromissos formais para a criança. Essa visão distorcida pode prejudicar o desenvolvimento. Brincar é importante porque: 1. Combate a obesidade, o sedentarismo e desenvolve a motricidade. Não precisa dizer muito. Meia hora de pega-pega e amarelinha consome, respectivamente, 224 e 135 calorias. 2. Promove o autoconhecimento corporal. Correr, pular, cair, levantar... Ações que auxiliam a criança a se perceber e conhecer seus limites e potenciais. 3. Estimula competências socioemocionais. A brincadeira é uma necessidade biológica que ajuda a moldar o cérebro e que, nos diversos contextos, fortalece as relações socioafetivas, explorando aspectos como autocontrole, cooperação e negociação. 4. Gera resiliência. Esta é uma das mais importantes habilidades para se viver. A frustração de perder um jogo ou de o colega não querer brincar do jeito proposto pela criança irá ajudá-la a se adaptar a uma realidade inesperada, administrando melhor as decepções. 5. Ensina o respeito ao outro. A criança aprende a ouvir, a relacionar-se, aceitando as diferenças. 6. Desenvolve a atenção e o autocontrole. Montar um quebra-cabeça ou empilhar blocos é um desafio que, a cada vez, será melhor resolvido. Esse aprendizado é uma ferramenta para superar vários desafios na vida. 7. Acaba com o tédio e a tristeza. Brincar dá prazer. Quantas vezes ouvimos pais falarem que a criança estava triste, chorando. Foi só começar a brincar que tudo ficou melhor. Isso significa que o brincar fortalece a saúde emocional. 8. Incentiva o trabalho em equipe. Os jogos e brincadeiras coletivos são verdadeiras escolas de convivência, cooperação, respeito, trocas, limites, essenciais à vida e ao mundo do trabalho. 9. Estimula o raciocínio estratégico. Jogos com regras criam impasses que são vencidos por meio da análise, da argumentação, do momento certo de agir, da avaliação do resultado. Os erros servirão como ponto de partida para novos acertos. 10. Promove a criatividade e a imaginação. Baldes, potes, caixas nas mãos de uma criança se transformam em robôs, aviões, pessoas, casas. Por isso, estimular a criatividade com objetos simples traz mais ganhos à criança do que com brinquedos prontos e caros. 11. Estabelece regras e limites. A criança aprende a respeitar o espaço e o limite do outro, lidando com regras, questionando-as para entendê-las ou para sugerir mudanças, postura essencial para viver pro ativamente na sociedade. *Com adaptações Este conteúdo foi acessado em 31/03/2015 - EBC. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.