

## O CONFINAMENTO DAS BRINCADEIRAS

Segundo a DGS, *cerca de 80% da população portuguesa não pratica atividade física suficiente, para cumprir as recomendações da Organização Mundial de Saúde*. A probabilidade de se tornarem adultos sedentários é menor, se em crianças forem ativas e brincarem livremente no exterior.

Com a pandemia COVID-19, as escolas viram-se obrigadas a aplicar limitações ao tempo de recreio, onde as crianças tinham maior liberdade para desanuviar, socializar e principalmente gastar energia brincando. Com o agravar da situação e conseqüente confinamento, muitas ficaram também sem a possibilidade de brincar ao ar livre.

Em casa, atualmente e com o ensino à distância, muitas famílias puseram estes momentos de recreio de lado, por diversos motivos, o que despoletou o aumento do número de horas que as crianças passam na posição sentada. Por exemplo, estão sentadas nas horas das refeições, a estudar, a ver televisão, a jogar videojogos no tablet ou smartphone, a fazer trabalhos manuais ou a ler e até mesmo quando vão dormir, que por norma é na posição de “conchinha” que é equivalente à posição sentada mas num plano axial diferente.

Com o passar do tempo, vão adotando uma postura corporal em forma de C, havendo aproximação dos segmentos, com a cabeça projetada para a frente e anteversão pélvica, provocando um encurtando do peitoral, reto abdominal, flexores da coxa e arqueamento da região lombar, potencializando a inflamação dos tecidos moles. Esta postura influencia também na conjuntura geral e adjacente da coluna vertebral, alterando a longo prazo a correta postura corporal da criança.

Rir, gritar, correr, saltar, trepar, lançar e esfolar os joelhos faz parte do “código genético infantil”. É extremamente importante dar liberdade às crianças para continuarem a desenvolver os movimentos primários (puxar, empurrar, agarrar, agachar, levantar, rodar, correr, saltar), a autonomia e o imaginário, mesmo dentro de casa.

Citando Carlos Neto ao Jornal N, *“Se antes da pandemia já tínhamos um problema sério sobre a autonomia das crianças e se havia falta de liberdade para brincar, e de terem aquilo que eu chamo o confronto com o risco e a adversidade, hoje em dia a situação está ainda bem pior.”*

Pequenas mudanças como a substituir as cadeiras por plataformas instáveis (bolas suíças por exemplo) ou colocar os computadores sob uma bancada e ficar de pé, permitem trabalhar e exercitar ao mesmo tempo, uma vez que temos que recorrer aos músculos estabilizadores para manter a posição. A criação de um horário específico para momentos de recreio e lazer em família, em que as crianças tenham a liberdade para construir fortes/castelos com mantas ou almofadas, fazer circuitos pela casa, saltar na cama, simular brincadeiras do exterior dentro de casa, trepar mesas e cadeiras, etc.. ou até mesmo a realização de uma rotina de alongamentos ou aulas de exercício físico, facilmente encontradas *online*.

Estas pequenas-grandes mudanças abrem espaço para que possam exercitar os músculos, trabalhar o equilíbrio, força, flexibilidade, coordenação motora, resolução de problemas, memória, percepção, lidar com a frustração, mas principalmente evitar o sedentarismo, excesso de peso e dar folga ao sofá.