

Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



<https://url.gratis/viqdy>

Enriquecendo o ambiente com jogos e brincadeiras

Me. Cleide Lima Filha, Dra. Isabeli Pinheiro, Dra. Lara Helegda.

O ambiente influencia diretamente na prática de exercícios e na promoção de saúde dos seus participantes [1]. Neste período de pandemia, devemos elaborar novas práticas e hábitos para que as crianças e jovens não se tornem mais sedentários. Ambientes que tenham equipamentos de recreação, espaços para brincar e jogos diversos, impactam no nível de atividade física de crianças e jovens[2].

Mostraremos, a seguir, como enriquecer o ambiente de nossas casas com jogos e brincadeiras.



Crianças se movimentam mais quando brincam

Crianças se movimentam mais quando brincam com brinquedos de saltar, de empurrar ou puxar, de escorregar e superfícies de equilíbrio [3].



<https://url.gratis/xi7rl>



<https://url.gratis/49d5T>

A participação dos pais nas brincadeiras em quintais e na natureza perto de casa é importante para diminuir o comportamento sedentário das crianças [4].

Quando aumenta-se o prazer e a diversão nestes espaços, percebe-se também um estilo de vida ativo e melhor qualidade de vida [5].



<https://url.gratis/YH01>

Games ativos são considerados uma forma de enriquecimento ambiental

A exploração de ambientes virtuais dentro dos *exergames* ou games ativos é considerado uma forma de enriquecimento ambiental, fornecendo ao nosso cérebro uma estimulação, especificamente na tarefa de memória e reconhecimento [6].



<https://url.gratis/KA9Rn>



<https://url.gratis/6PVEa>

Os exergames promovem: mudanças no condicionamento físico, autoeficácia, intenção de praticar exercícios e suporte social. Além disso, eles são portáteis e podem ser jogados em vários ambientes [7].

Recomendações:

Recomendamos a montagem de um espaço em casa, onde as crianças brinquem, construam seus jogos e divirtam-se em família. Para ajudar indicamos a cartilha Brincar [Vol. 1](#) e [Vol. 2](#).



Referências

1. TORTELLA, Patrizia., et al.. Comparing Free Play and Partly Structured Play in 4-5-Years-Old Children in an Outdoor Playground. **Frontiers in public health**, v. 7, p. 197, 2019. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00197>
2. TORTELLA, Patrizia., et al.. Motor Skill Development in Italian Pre-School Children Induced by Structured Activities in a Specific Playground. **PloS one**, v. 11, n. 7, p. e0160244, 2016. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0160244>
3. GUBBELS, Jessica., et al.. Play equipment, physical activity opportunities, and children's activity levels at childcare. **Journal of environmental and public health**, v. 2012, p.1-8, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/326520>
4. MÄÄTTÄ, Suvi, et al.. Ray, Parental Education and Pre-School Children's Objectively Measured Sedentary Time: The Role of Co-Participation in Physical Activity. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 2, p. 366, 2018. <https://doi.org/10.3390/ijerph15020366>
5. MORANO, Milena, et al.. Self-efficacy and enjoyment of physical activity in children: factorial validity of two pictorial scales. **PeerJ - Life and Environment**, v. 7, p. e7402, 2019. <https://doi.org/10.7717/peerj.7402>
6. CLEMENSON, Gregory. & STARK, Craig. Virtual Environmental Enrichment through Video Games Improves Hippocampal-Associated Memory. **The Journal of neuroscience: The official journal of the Society for Neuroscience**, v. 35, n. 49, p. 16116–16125, 2015. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2580-15.2015>
7. FLYNN, R. M., et al.. The Influence of Active Gaming on Cardiorespiratory Fitness in Black and Hispanic Youth. **The Journal of School Health**, v. 88, n. 10, p. 768–775, 2018. <https://doi.org/10.1111/josh.12679>

Ficha técnica

Autores:

Cleide Lima Filha
Isabeli Pinheiro
Lara Helegda

Revisor Científico:

Saulo Oliveira
Ary Gomes

Edição Layout

Elaine Rufino
Cleide Lima Filha

Divulgação

João Victor Nery
Itamar Leôncio

Edição Final:

Isabeli Pinheiro
Cleide Lima Filha

