

Atividade física em tempos de pandemia

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



Fonte: <https://artgratis.com>

As relações socioafetivas e o brincar em família

Profa. Dra. Lara Colognese, Profa. Dra. Isabeli Pinheiro, Profa. Me. Cleide Lima Filha

As dinâmicas das famílias modificaram-se em decorrência do isolamento social e, pais e filhos estão passando mais tempo juntos. Dessa forma, o brincar vem a ser uma das maneiras de interação e relação entre pais e filhos, oferecendo inúmeros benefícios, físicos, emocionais, cognitivos, sociais, entre outros. [1],[2]



Destaca-se que o comportamento lúdico é uma das melhores formas de adaptar as crianças à situações de estresse, além de proporcionar bem estar e qualidade de vida. [1], [2]

Brincar faz bem!

1. O desenvolvimento emocional da criança é mediado pelos relacionamentos afetivos contínuos com seus familiares por meio do brincar juntos. [4]

2. O brincar em família desenvolve a formação de relacionamentos seguros, estáveis e estimulantes entre a criança e seus familiares. [3], [5]



3. O brincar aproxima ainda mais a criança de seus familiares nesse período de isolamento social. [3]

4. O brincar oferece aos familiares a oportunidade de se envolver com seus filhos, oferecendo orientações gentis e estimulantes. [4]

O brincar melhora as relações entre pais e filhos!

5. O brincar em família propõe uma melhor comunicação entre pais e filhos, melhorando o desenvolvimento geral da criança. [2], [3]



6. Os pais que brincam junto, aprendem a ver o mundo na perspectiva de seus filhos, interagem mais, compartilham individualidades e se comunicam de maneira mais eficaz. [2], [4]

Vamos brincar juntos?

Tempo Junto:

Brincadeiras em família

<https://www.tempojunto.com/2014/12/30/as-melhores-brincadeiras-em-familia/>

Portal Lunetas:

Brincando junto

<https://lunetas.com.br/25-brincadeiras-para-fazer-em-familia/>

Referências

1. Nijhof, S.L.; Vinkers, C.H.; Geelen, S. M. et al Healthy play, better coping: The importance of play for the development of children in health and disease. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. V. 95, P. 421-429, 2018.
2. Yogman, M. ; Garner, A.; Hutchinson, J. ; Hirsh-Pacek, K. ; Golinkoff, R. M. The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children. *Pediatrics*, V. 142, Ed. 3 , 2018.
3. Sosa, A. V. Association of the Type of Toy Used During Play With the Quantity and Quality of Parent-Infant Communication. *JAMA Pediatr*. V. 170, Ed. 2. P. 132-137, 2016.
4. Ginsburg K.R.; American Academy of Pediatrics Committee on Communications; American Academy of Pediatrics Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child. *Pediatrics*. V. 119, Ed. 2, P. 182-191.
5. Rhodes, Ryan E.; Nwachukwu, Nnenna.; Quinlan, Alison. Family Exergaming: Correlates and Preferences. *Games for Health Journal*. V. 7, P. 188-196, 2018.

