



orientações para
evitar sedentarismo:

**crianças e adolescentes
dentro de casa**

**sem ficar o dia inteiro
no videogame!**

Imagem: Caleb Woods/Unsplash



ANS - nº 41754-8

Videogame o dia inteiro?

Envolva crianças e adolescentes em hábitos mais saudáveis!

Muitos de nós crescemos ouvindo de nossos pais e avós: “ajeita a postura para não ficar corcunda! Senta direito!” Exageros à parte, o fato de os adultos da família poderem orientar crianças e adolescentes em dicas posturais é muito importante para se evitar problemas de saúde nessa faixa etária – ainda mais em época de isolamento social, em que a tentação de ficar horas e horas jogando videogames é grande.

O importante é incentivar os mais novos da família a praticar atividades para combater o sedentarismo – mesmo dentro de casa!



Imagem: Amazon.com

Orientações importantes:

- Converse com o pediatra que atende a criança/adolescente de sua família e tire dúvidas sobre como programar uma rotina de combate ao sedentarismo – mesmo com brincadeiras dentro de casa
- Existem games que estimulam o movimento do corpo, como os “tapetes eletrônicos de dança”, e os antigos Kinect / Wii etc – que tal investir nessas modalidades?

Atividades/brincadeiras estimulam o bem-estar do corpo (mesmo dentro de casa)

As Brincadeiras devem ser estimuladas, pois proporcionam o desenvolvimento neurológico, psicológico, motor e social. As brincadeiras exigem da criança concentração, planejamento, percepção do corpo no espaço, coordenação motora, força e equilíbrio. Logo, quanto mais experimentações ela tiver, mais enriquecido será o desenvolvimento dela. *

PULAR CORDA

É possível praticar sozinho ou com outras crianças/adultos da família.

Caso não tenha uma terceira pessoa em casa para segurar uma das pontas da corda, amarre-a num ponto de apoio (como uma coluna, por exemplo)



Imagem: InfoEscola



Imagem: Google

VAI-VEM

Proporciona o movimento dos braços



Imagem: Lunetas

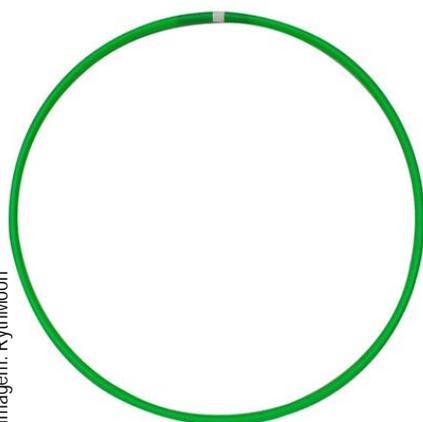


Imagem: RytihMoon

BAMBOLÊ

Com ele é possível estimular o movimento de praticamente todo o corpo

*FONTE - PEREIRA, Elias de Oliveira; VIANA, Fabiana Cury. A Importância da Atividade de Pular Corda para o Desenvolvimento Psicomotor. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 01. Vol. 09. pp 121-141, Dezembro de 2016. ISSN:2448-0959

PULA-PULA SENTADO

Estimula diversos músculos e articulações do corpo



Imagem: Waldemar Brandt/Unsplash.com



BOLINHA DE SABÃO

Atividade voltada para a capacidade pulmonar do organismo

Como usar o videogame sem prejudicar por demais o corpo:

Imagem: Habib DaakHah/Unsplash



1. Cuide de sua postura

Ficar sentado o dia inteiro é prejudicial para a saúde da criança e do adolescente. Nos momentos em que estiver sentado, jogando videogame, é importante manter as três curvas naturais da coluna vertebral: uma leve inclinação na base da coluna e no pescoço, e uma inclinação para trás no meio da coluna. As nádegas devem estar o mais próximo possível do canto entre o encosto e o assento da cadeira, que não precisa ser necessariamente de "gamer". Mesmo em uma cadeira comum é necessário que os pés estejam no chão e as pernas retas (podendo ser colocada uma toalha enrolada entre as costas e o encosto). O ideal é manter o teclado na altura do umbigo. Se estiver no sofá, use suportes como apoio para os braços, como almofadas ou travesseiros.

2. Faça pausas - isso evita prejuízos ao corpo, inclusive para a visão. A cada 20 minutos olhando a tela, fique outros 20, olhando para paisagens ao longe (pela janela, se possível)

3. Hidrate-se e cuide da alimentação

4. Faça alongamentos a cada 45-60 min (veja na próxima página)

5. Fique atento à exposição de telas:

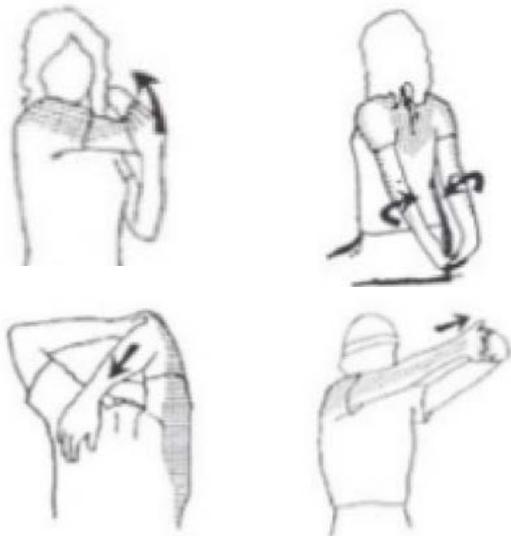
- Evitar a exposição de crianças menores de dois anos às telas, mesmo que passivamente. Liberado apenas para o uso afetivo, sempre gerenciado pelos pais (contato breve com avós e familiares, em videochamadas, por exemplo)
- Limitar o tempo de telas ao máximo de uma hora por dia, sempre com supervisão, no caso de crianças com idades entre dois e cinco anos
- Limitar o tempo de telas ao máximo de uma ou duas horas por dia, sempre com supervisão, no caso de crianças com idade entre seis e 10 anos
- Limitar o tempo de telas e jogos de videogames a duas ou três horas por dia no caso de adolescentes com idades entre 11 e 18 anos, sempre com supervisão. Nunca "virar a noite", jogando.

A irritabilidade, ansiedade/depressão, Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), transtornos do sono, transtornos de alimentação, sedentarismo, miopia e síndrome visual do computador, transtornos posturais/músculo-esqueléticos etc. são problemas relacionados ao mau uso dessas tecnologias. (Fonte: Soc. Bras. de Pediatria)

Você também pode orientar a criança/adolescente nos alongamentos selecionados pela equipe de fisioterapia - FioSaúde

Veja aqui alguns exemplos de alongamentos para serem feitos a cada 45 – 60 minutos no videogame

Alongamentos para os braços



Alongamentos para pescoço



Alongamentos para as pernas



Lembre-se: a equipe de fisioterapia da FioSaúde está à disposição para prestar apoio durante o período de isolamento social.

Contatos devem ser solicitados pelo tel (21) [3865-1871](tel:3865-1871) ou email saudetotal@fiosaude.org.br

Fique de olho! A FioSaúde vai divulgar mais conteúdos, com dicas de fisioterapia. Aguarde novidades!

Séries elaboradas pela equipe da Fisioterapia da FioSaúde - Diagramação: Erika Schmid - Revisão: Dr. Arthur Bastos e Flávia Gorni