

As crianças precisam de mais tempo para brincar

As crianças precisam de muito tempo para o jogo livre e desestruturado. Isso é indispensável para o desenvolvimento físico, social e emocional, segundo se afirma num relatório divulgado pela Academia Americana de Pediatras.

O relatório realça que no mundo actual, com pais ultra apressados e crianças com demasiadas tarefas, muitas vezes resta pouco tempo para o saudável e clássico recreio.

«Apesar dos enormes benefícios do jogo, tanto para as crianças como para os adultos, o tempo destinado ao jogo livre tem vindo a ser fortemente reduzido para muitas crianças», refere o relatório.

Com demasiada frequência, nos Estados Unidos, os pais querem que os filhos sejam os melhores e se destaquem. Para isso lutam para os submeter a todas as oportunidades de treino e formação esperando que atinjam e desenvolvam o seu máximo potencial. Estes esforços podem acabar por ter um efeito contrario. As crianças submetidas a treinos intensivos podem tornar-se pessoas ansiosas, stressadas ou deprimidas, advertem os pediatras.

«O jogo permite às crianças usar a sua criatividade enquanto desenvolvem a imaginação, destrezas e força física, cognitiva e emocional», afirmam. «O jogo livre é fundamental para o desenvolvimento saudável do cérebro». «É através do jogo que as crianças, numa idade muito precoce, interactivam com o mundo que as rodeia», acrescentam.

O relatório adverte contra o perigo das crianças terem menos tempo livre para terem mais aprendizagens disciplinares. Sublinham também que as actividades extracurriculares podem afectar as capacidades cognitivas das crianças e a sua estabilidade emocional.

A superabundância de vídeos de enriquecimento e de programas de computador é também criticada pelos pediatras. As crianças submetidas, com estes materiais a sobrecargas, desde a mais tenra idade, leva-as a realizar menos actividade física, menos jogos e ajudam a explicar a epidemia de obesidade que afecta o país, defende o relatório.

«Em contrapartida o entretenimento passivo e o jogo livre promovido por iniciativa da criança, forma corpos saudáveis», afirmam. «Antes de tudo, o jogo é uma dieta simples que deve fazer parte da infância».