

O BRINCAR VIRTUAL E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA VIDA DA CRIANÇA

Muitos pais nos questionam sobre qual o momento de apresentar o mundo virtual para a criança, procuro ter bom senso e responder de maneira coerente. Pois vivemos em um mundo onde a tecnologia está por toda parte e em todos os campos de trabalho utilizamos em determinado momento um computador, com um programa específico. Porém o que muito nos preocupa, digo no plural por trabalhar com uma equipe transdisciplinar na prevenção em pediatria e não só a mim que sou fisioterapeuta e o meu foco é estimular a criança motoramente, mas minhas colegas que independente da área se assustam com os prejuízos motores da criança atual, devido ao sedentarismo e os estímulos muito mais visuais e auditivos do que tátil proprioceptivo.

Cada ano que passa identifico nas escolas o estímulo precoce de crianças na primeira infância ao uso de tablet, vídeo-game, computador e até mesmo jogos em celulares. Como citei acima tenho bom senso e acredito que não temos que privar a criança com o contato desse mundo virtual, é nossa realidade. Porém o que não podemos de maneira alguma é substituir uma atividade enriquecedora que proporcionará conhecimento corporal, estímulo sensorial e de coordenação motora por um objeto eletrônico. A idade da criança e o tempo em que tem contato e estímulo com tais objetos serão cruciais para dizer se a criança terá prejuízos motores e sensoriais.

A maioria das crianças de hoje dependem da tecnologia para brincarem e seus potenciais criativos, imaginativos e a utilização do corpo nas brincadeiras está cada vez menor. Com isso o desenvolvimento sensório-motor fica desfavorecido e o sedentarismo facilitado. Corpos sedentários estão sendo bombardeados com estímulos sensoriais resultando em atraso no desenvolvimento motor e subsequentemente impactando no alicerce das habilidades acadêmicas. Encontramos na literatura inúmeros estudos que comprovam a importância do brincar e seus benefícios físicos e emocionais no desenvolvimento da criança. As crianças em média precisam de três a quatro horas por dia de atividades que requerem movimentos para uma adequada estimulação dos sistemas vestibular, proprioceptivo e tátil. Muitas vezes o único momento de estímulo motor global, atividades enérgicas que são de grande benefício para a criança é na escola. As crianças passam finais de semana em atividades sedentárias em frente a uma tela eletrônica onde a única interação é dela consigo mesma. Meira (2003 p. 147-148) afirma em seu texto "As crianças de hoje e seus jogos artificiais" que *os movimentos corporais das crianças – notadamente as de classe média e alta – encontram-se domesticados e anestesiados pela constante presença dos meios eletrônicos*. A criança movimentando-se cria a imagem simbólica de si, na qual, o discurso principal não é marcado pela experiência do outro, mas sim sob o olhar de seu próprio discurso.

Os prejuízos já estão sendo colhidos nesta geração de adolescentes. Nas aulas de educação física a diversão desta geração é tirar fotos e postar em redes sociais. A preferência é unânime por atividades sedentárias. Adolescentes inteligentes com habilidades que impressionam frente a um computador, porém inquietas, com dificuldades no sono, dificuldades na interação social, na lateralidade, na coordenação motora global e o índice alto de sobrepeso e/ou obesidade.

Outro ponto a ser observado é o do estímulo visual em excesso. Até os sete anos a visão está em formação e o cérebro vai compensando alguma dificuldade. Por isso, nem sempre a criança precisa de óculos, por exemplo. Mas, sem cuidados e proteção a criança pode desenvolver danos sérios. Devido esta fase de formação da visão o uso em excesso de tablet, vídeo-game e computador pode trazer grandes prejuízos, como aumentar a chance de ter miopia ou piorá-la.

A educação deve-se iniciar desde muito cedo para evitar prejuízos futuros para nossos pequenos. Segue algumas dicas:

- Se seu filho tem menos de 3 anos oriento não apresentar atividades em tablet e vídeo-game e restrinja o uso da TV. O hábito é formado desde muito cedo o que pode gerar um interesse acentuado desestimulando para as brincadeiras que utilizam imaginação, criação e movimento corporal.
- Ofereça regras em relação ao local e o tempo que será usado, o uso prolongado pode gerar além de lesão muscular por esforço repetitivo em mãos e punho, alterações emocionais e predisposição a obesidade pelo baixo gasto calórico e o hábito sedentário.
- Ensine seu filho brincadeiras que você costumava brincar na rua em sua infância, buscando interação e movimento corporal;
- Utilize atividades que estimulam a imaginação e o potencial criativo de seu filho (a), as crianças cada vez mais estão com dificuldades de imaginar e criar devido receberem tudo pronto, sem participar dos processos.



- Não permita que seu filho fique no computador, celular e/ou tablet antes de dormir, estudos revelam que a exposição a luz desses objetos eletrônicos antes de dormir interferem no sono, aumentando o estado de alerta inibindo um sono profundo e tranquilo.
- Escolha um espaço para o computador e/ou vídeo game em que você possa ter acesso fácil, não permita que fique no quarto da criança, evitando assim excessos.

Reconheço que a tecnologia trouxe avanços importantíssimos e o quanto se faz necessários nos dias de hoje. Temos que evoluir com a consciência de que o contato social, o contato com a natureza é mais importante e a exploração do corpo e dos sentidos resulta em maior equilíbrio, conhecimento e aquisição de habilidades essenciais para nosso desenvolvimento. E nos esforçando para que o contato virtual não seja maior que o contato real, olho no olho, abraço, toque e afeto.

Patrícia Aparecida Lopes Godoy
Fisioterapeuta Criansaúde escola
Equipe10@criansaude.com.br