

**SAÚDE**

## Brincadeiras são importantes para a formação cerebral das crianças. Entenda

Uma pesquisa realizada em dez países revelou que 6% das crianças não costumam brincar ao ar livre. Profissionais capixabas alertam que as brincadeiras também fazem parte do desenvolvimento dos pequenos

 Redação Folha Vitória11 de Maio de 2021 às 08:33  
Atualizado 11/05/2021 08:33:27

Em meio a um mundo tecnológico, as crianças têm preferido as telas de smartphones, tablets e computadores à brincarem ao ar livre. Foi o que revelou uma pesquisa realizada em dez países com 12 mil pais de crianças entre 5 e 12 anos.

Metade dos responsáveis entrevistados disseram não ter tempo para brincar ao ar livre com os filhos. Cerca de 84% das crianças chegam a brincar duas horas por dia, 40% costumam brincar por menos de uma hora e 6% delas não costumam brincar ao ar livre.

A pesquisa chama atenção, pois a brincadeira, além de ser uma opção saudável de entretenimento para as crianças, também contribui para o desenvolvimento delas.

A psicóloga especialista em crianças e educadora parental da Upuerê Educação Infantil, Talita Espíndula, explica que as brincadeiras trazem diversos benefícios para os pequenos.

“Pode parecer algo simples, mas através do brincar que as crianças encenam o que estão aprendendo sobre o mundo, elaboram suas dúvidas e angústias, aumentam a capacidade de explorar, criar novas ideias e faz com que se comuniquem melhor. Durante esta fase de pandemia, em que as famílias passam mais tempo em casa, os pais que brincam com os filhos têm a oportunidade de melhorar a relação entre eles”, afirma Talita.

### **Brincar ajuda no desenvolvimento cerebral**

A pediatra Karoliny Veronese, que também atua na Upuerê Educação Infantil, afirma que cerca de 30 minutos de brincadeiras por dia já contribui para o desenvolvimento cerebral das crianças.

“Mesmo por conta da pandemia impossibilitar por vezes as brincadeiras ao ar livre, brincar em casa também vale. É importante adequar a diversão para a idade das crianças. Assim, é possível desenvolver capacidades, como a atenção, memória e imaginação. Nesse tempo, os eletrônicos devem ser deixados de lado. Desse modo, pais e filhos ganham, pois é um momento de aliviar o estresse dos adultos e as crianças se desenvolvem. O melhor é que também é possível criar boas lembranças para o resto da vida”, explica a especialista.

Link: <https://www.folhavoria.com.br/saude/noticia/05/2021/brincadeiras-sao-importantes-para-a-formacao-cerebral-das-criancas-entenda>