

Brincar e ser ativo na escola

Carlos Neto¹ - Laboratório de Comportamento Motor, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa



Maria Ramos - Cooperativa "A Torre"

1 - O declínio do brincar

Temos vindo a verificar, nas últimas décadas, um declínio dramático de tempo e espaço para brincar das crianças em contextos familiares, escolares e comunitários, e em especial em espaços exteriores (*outdoor*). Esta situação tem uma consequência inevitável no desenvolvimento de competências motoras, cognitivas, emocionais e sociais nas crianças, independentemente da idade, género, raça, situação geográfica ou cultural. Em situação contrária, verifica-se um aumento significativo de desordens mentais que incluem ansiedade, depressão e taxa de suicídio, para além do crescente desenvolvimento da obesidade, e excesso de peso, diabetes, doenças cardíacas e respiratórias. Os efeitos negativos a médio e longo prazo na saúde física e mental não podem ainda ser avaliados de uma forma objetiva, mas existem sinais muito preocupantes das consequências no desenvolvimento humano da ausência do brincar

na cultura de vida quotidiana das crianças do nosso tempo. Esta realidade pode ser observada um pouco por toda a parte.

Algumas razões podem explicar este fenómeno intrigante e paradoxal:

- Mudanças rápidas na sociedade moderna quanto a transições: epidemiológicas (novas doenças de civilização), demográficas (alteração da densidade populacional e densidade espacial), nutricionais (novos hábitos alimentares), mobilidade ativa (ausência de jogo de atividade física), utilização de novas tecnologias de informação (utensílios digitais);

- Superproteção parental, através do controlo da energia dos filhos e a não autorização para se moverem de forma livre nos seus contextos de vida. Sem autonomia, a criança não cresce de forma conveniente e harmoniosa;

- Medo dos pais e educadores em proporcionarem às crianças situações desafiantes para o seu corpo em movimento em relação à

confrontação com o espaço natural e construído. Este receio, muitas vezes através de comentários negativos e proibições verbais (terrorismo do não!!) do corpo das crianças em situações de movimento em espaços interiores ou exteriores, restringe de forma muito significativa as suas aquisições motoras, emocionais e sociais;

- Diminuição significativa da margem de risco físico, cognitivo, emocional e social, apostando-se mais numa segurança patológica que atinge a capacidade de adaptação e aprendizagem. Se as crianças não correm riscos não podem aprender a viver;

- Falta de independência na mobilidade das crianças e jovens, em percursos com autonomia perto da habitação, no caminho para a escola ou utilização do espaço público. Paradoxalmente, Portugal é considerado o 5.º país mais seguro do mundo. Brincar de forma livre na rua está em vias de extinção nos países desenvolvidos ou em vias de desenvolvimento;

- Diminuição significativa do nível de literacia física, lúdica e motora. O aumento da inatividade física (analfabetismo motor) tem aumentado os

índices de sedentarismo infantil. Cerca de 70% das crianças portuguesas brincam menos de 1 hora por dia de forma livre;

- Muitas horas sentadas na escola com currículos intensos e extensos. Portugal tem as maiores cargas horárias escolares da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE). Numa grande parte dos casos, as crianças passam em média cerca de 40/45 horas semanais na escola a ouvir professores cansados, velhos e chatos!!!

- Restrição e, em alguns casos, ausência de tempo de recreio escolar (*recess*) necessário para brincar de forma livre. O tempo de recreio escolar é o último reduto que resta à criança para poder brincar e aprender conceitos fundamentais de cidadania e conhecimentos necessários às aprendizagens escolares consideradas socialmente úteis;

- Agendas muito organizadas e estruturadas (escolas paralelas) após o período escolar (atividades desportivas, religiosas ou artísticas). Os trabalhos para casa (*homework*) completam esta sequência absurda de preenchimento do tempo de vida das crianças;



Maria Ramos - Cooperativa "A Torre"



Maria Ramos - Cooperativa "A Torre"

- Ausência de contacto e exploração dos espaços exteriores. Esta falta de conexão entre o espaço interior e exterior tem vindo a aumentar de forma muito acentuada, ao contrário do que acontece nos países do Norte da Europa;

- Planificação de uma estrutura urbana pouco amiga das crianças. A cidade não está pensada de forma adequada para a qualidade de vida das crianças em termos de políticas públicas relacionadas com o tráfego automóvel, promoção da mobilidade autónoma e espaços de jogo adequados em termos de acesso, risco e valor lúdico;

- Ausência de uma política eficaz de relação e harmonização entre o tempo de trabalho dos pais, o tempo passado na escola e o tempo passado em família. Se os pais não têm tempo para estar com os filhos, estes não terão tempo adequado e de qualidade para brincar.

2 - O que é brincar e porque se brinca?

Brincar é um comportamento inútil (e por isso é coisa séria), de escolha livre, intrinsecamente motivado, pessoalmente dirigido e ancestral na vida do homem, e deste modo, muito importante na

construção das estruturas internas do organismo e formação de identidades ao longo da vida. Brincar permite desenvolver a capacidade de exploração e adaptação (motora, emocional, cognitiva e social), de confronto com o risco e a adversidade, aprendizagem, regulação e controlo emocional, autoestima, imaginação e fantasia. Todos os animais que têm uma infância prolongada (como é o caso da vida humana) têm necessidade de investir muito tempo de jogo durante a infância enquanto ferramenta de aprendizagem e adaptação para situações inesperadas e imprevisíveis da vida adulta. A investigação científica tem vindo a demonstrar que o comportamento lúdico durante os primeiros anos de vida tem muitas vantagens no desenvolvimento humano: na estruturação do cérebro e respetivos mecanismos neurais; na evolução da linguagem e literacia; na capacidade de adaptação física e motora; na estruturação cognitiva e resolução de problemas; nos processos de sociabilização e, finalmente, na construção da imagem de si próprio, capacidade criativa e controlo emocional. Brincar é adaptar-se a situações incertas, através de ações diversas na utilização do corpo em espaços físicos e na relação com os outros. Por isso, tornam-se fundamentais

atividades livres que promovam o jogo simbólico (*pretend play*), o jogo com objetos (*play material*), o jogo social (*social play*) e o jogo de atividade física (*physical activity play*). O contacto com a natureza e a capacidade de confronto com o risco são competências fundamentais na estruturação de uma cultura lúdica infantil. Uma criança que não brinca de forma regular e sem constrangimentos em espaço e tempo não é uma criança saudável. Os estudos demonstram uma relação muito relevante entre brincar e ser feliz na infância e o sucesso na vida adulta. O jogo é uma linguagem universal que todas as crianças compreendem independentemente do espaço geográfico ou cultural. Temos afirmado que brincar em casa, na rua ou na comunidade é uma necessidade fundamental para adquirir instrumentos adaptativos necessários na adolescência e na vida adulta. Brincar é para a criança uma atividade de exploração do seu envolvimento físico e social, procurando sempre que possível descobrir e ter curiosidade de colocar o seu corpo em confronto com situações adversas e de risco controlado. Brincar é treinar para o inesperado. O futuro nunca foi tão incerto. As profissões existentes hoje provavelmente não existirão amanhã. O que estamos a ensinar hoje na escola terá provavelmente pouca utilidade no futuro. De acordo com o Fórum Económico Mundial 2016, o trabalho no futuro exigirá ao cidadão comum competências para resolver problemas complexos, ter pensamento crítico, ser criativo, trabalhar em equipa, e ter habilidades de comunicação. Brincar e ser ativo na infância permitem desenvolver a capacidade de adaptação, de resiliência e criativa necessárias para se ser feliz, empreendedor e ter sucesso na adolescência e na vida adulta. Estudos biográficos indicam que, na maior parte dos casos, atletas, artistas, cientistas, empresários e políticos que brincaram muito na infância, obtiveram grandes sucessos nas suas vidas profissionais.

3 - Brincar é algo inato, ou é algo que precisa ser aprendido?

O brincar vive-se, experimenta-se e dificilmente se explica. A magia do jogo percorre todas as idades com situações e significados diferentes. Os pais brincam com os filhos e as crianças brincam

entre si através de processos de transmissão de geração em geração. A necessidade de brincar nasce com o homem e desenvolve-se ao longo da vida através das oportunidades que o envolvimento lhe oferece (*affordances*). A qualidade desse envolvimento natural e construído é uma condição essencial para a criança poder aprender a lidar com situações inabituais e complexas. Desse modo, a criança estrutura a aquisição das suas capacidades motoras, perceptivas, sensoriais, cognitivas e sociais. A vida do homem explica-se pela criança que foi e pela qualidade e oportunidades de jogo que viveu. Como acontece com diversas espécies animais, a criança necessita de ter condições para conquistar o sentido de espaço territorial, de perceber as relações entre perseguir e ser perseguido, de contacto físico (luta a brincar) e de exploração progressiva do espaço para garantir independência de mobilidade. Esta aprendizagem deverá ser facilitada em todos os contextos de vida com relevo especial para o espaço familiar, escolar e comunitário. As crianças que viveram situações de doença prolongada, contexto de guerra e pobreza, fome e violência doméstica, demonstram uma diminuição ou mesmo ausência de comportamento lúdico, apesar de existirem casos de resiliência muitas vezes notáveis. Cada adulto tem condições para recorrer às suas memórias de infância e avaliar esse processo. Por isso, o brincar é um excelente meio de diagnóstico para os pais, professores, terapeutas, etc. É fácil perceber porque é tão importante investir em atividades de jogo livre na infância devido aos benefícios que têm ao longo da vida. As crianças continuam a brincar como sempre o fizeram ao longo da história da humanidade. Hoje brincam de maneira diferente. As novas tecnologias e os cenários de espaços virtuais são muito sedutores para atividades centralizadas na paisagem do uso visual e manual. No entanto, as necessidades de adaptação biológica e social continuam as mesmas na vida do homem. As crianças e jovens dos nossos dias estão sujeitos a estilos de vida muito diferentes do passado, nomeadamente na capacidade de construção adequada de reportórios lúdicos e motores, devido a uma diminuição progressiva de independência de mobilidade corporal e a um aumento progressivo de constrangimentos sociais.



María Ramos - Cooperativa "A Torre"

Esta realidade implica uma reflexão científica e política atenta e preocupada sobre o que está e virá a acontecer no futuro no que concerne às capacidades de adaptação orgânica, motora, perceptiva e social no desenvolvimento humano. As questões relacionadas com a prevenção da saúde pública (física e mental) devem ser equacionadas com a implementação de políticas públicas realistas para a infância e adolescência, adotando medidas legislativas e estratégias de intervenção e participação de todos os interessados no processo, procurando o aparecimento de padrões de qualidade de vida, através da prática da atividade física e de uma vida social mais ativa. O problema do estilo de vida sedentário das crianças não pode ser resolvido apenas com modestas transformações ou adaptações das características físicas dos espaços urbanos, escolares e residenciais ou melhoramento da oferta de programas organizados de jogo de atividade física. Estas mudanças implicam a existência de uma nova filosofia política e atitude cultural na organização e planeamento sustentável do uso do espaço e do tempo em

família, no trabalho, na escola e na comunidade. Os nossos estudos têm vindo a demonstrar que a não existência de oportunidades e condições favoráveis para a criança poder brincar de forma livre e espontânea pode levar a uma diminuição da sua coordenação motora global e segmentar, da capacidade de discriminação espacial e temporal, do prazer na sua mobilidade corporal, da sua autoestima e capacidade de autorregulação e autocontrolo, da sua capacidade de confronto com o risco e das suas relações sociais.

4 - Brincar e ser ativo deve fazer parte do processo de aprendizagem escolar

O corpo está esquecido na escola. O aumento da carga curricular e a total formalização do horário escolar não é compatível com as necessidades de desenvolvimento de crianças e jovens que necessitam de tempo informal para a promoção de um estilo de vida mais ativo. Esta ideia de experimentação e exploração livre (jogo) no contexto escolar pode ser colocada, também, em

termos das aquisições intelectuais. O corpo é só um, podendo esperar-se que as aprendizagens na infância acontecem através de um corpo ativo que tem necessidade de se identificar nas suas estruturas e forma de funcionamento (linguagens concretas) e estimular mecanismos de auto-organização no percurso de aquisição de competências cognitivas (linguagens abstratas). Em contextos educativos, as aprendizagens escolares devem fazer apelo a modelos não lineares de apreensão do conhecimento. As crianças devem aprender a pensar e saber interrogar-se sobre os fenómenos da vida humana e do funcionamento da natureza. Trata-se de implementar situações interessantes em todas as áreas de aprendizagem (lógico-matemáticas, linguísticas, motoras, artísticas, etc.) no sentido de aprender a aprender a maneira como pensa. Este ideal pedagógico implica uma escola ativa com projeto e envolvendo de maneira inteligente os professores e os alunos na construção de um contexto desafiante que procure vivências escolares com significado para todos os participantes no processo. O conhecimento e a apreensão do real não se impõem mas descobrem-se, aperfeiçoando a curiosidade científica e por vezes a complexidade subjetiva dos fenómenos da vida. Na escola é importante aprender a brincar, o que significa não ter uma ideia definitiva do processo. Os objetivos pedagógicos e os conteúdos são apenas uma referência de partida, para em seguida se envolver as crianças numa descoberta e vivência de situações com um sentido não definitivo ou obsessivamente padronizado. O mundo moderno em profunda mudança implica uma escola a funcionar com um novo paradigma e uma nova ideia de desenvolvimento humano.

5 - Aprender no recreio

É necessário conceber melhores escolas para as crianças, com uma gestão do tempo e qualidade de espaço de jogo que permitam experiências adequadas às suas necessidades biológicas, psicológicas e sociais. O recreio escolar é ainda o último reduto de liberdade de ação para as crianças e jovens do nosso tempo. Infelizmente, os recreios das escolas estão na maior parte dos casos colocados ao abandono em termos de

qualidade ambiental (falta de recursos financeiros e humanos), sem qualidade de estimulação (materiais e equipamentos) e sem uma conceção adequada às necessidades das crianças e jovens. Cortaram-se as árvores, as superfícies foram normalizadas com material sintético, o espaço natural foi retirado (terra, areia, paus, pedras, vegetação, etc.). Na maior parte das escolas, já não é possível às crianças suspender e balancear o corpo, trepar, saltar e brincar no espaço natural. Isto significa um grande empobrecimento das competências motoras e cognitivas na infância. Tudo o que era interessante para as crianças desapareceu devido ao medo dos perigos e da superproteção dos pais e educadores. O recreio deveria ser um espaço de experiências informais e de alternância com as aprendizagens dentro da sala de aula (que implicam mais atenção e concentração). Um e outro espaço deveriam fazer parte integrante do projeto educativo. Seria aconselhável acabar definitivamente (principalmente nos primeiros níveis de escolaridade) com esta dicotomia entre sala de aula e recreio no processo de ensino e aprendizagem. Aprender no recreio e brincar dentro da sala de aula poderia ser uma expressão adequada para se alterar a visão ainda existente do funcionamento global da escola. Por outro lado, as crianças dentro da sala de aula deveriam ser mais ativas para aprender melhor os saberes abstratos. A nossa investigação, nos últimos anos, sobre a observação do comportamento das crianças nos recreios escolares, permite afirmar que as crianças que são moderadamente ativas e mais sociáveis no recreio desenvolvem uma maior capacidade de atenção e de concentração dentro da sala de aula, e conseqüentemente, apresentam mais sucesso e rendimento escolar. Esses estudos demonstram a vantagem em implementar uma renovação dos recreios pela introdução de materiais soltos (baú do jogo), de modo a enriquecer as experiências de jogo de atividade física, assim como a existência de supervisão adulta (professores ou auxiliares de educação). O conceito de supervisão não significa intervenção ou organização formal de atividades, mas uma oportunidade para se aprender a observar o comportamento das crianças e garantir a sua segurança física e mental em brincadeira livre. Os espaços de recreio devem fazer parte das



Maria Ramos - Cooperativa "A Torre"

preocupações quotidianas dos professores. Nesses espaços e tempo de informalidade, temos condições para conhecermos melhor os nossos alunos. Interessa também discutir o tempo de intervalo escolar (*recess*) na perspetiva da organização do calendário escolar. De facto, não existe um critério científico e pedagógico consistente para definir o tempo de intervalo escolar de acordo com o nível de escolaridade. Na maior parte dos casos essa definição é feita por conveniência de organização de horários dos professores e organização dos saberes ou das disciplinas. Deveriam ser discutidas as vantagens ou os inconvenientes da concentração ou distribuição do tempo de intervalo em função das necessidades das crianças e das características do projeto educativo da escola. Só recentemente têm surgido preocupações sobre a importância deste tema, que ainda carece de uma investigação definitiva. As experiências vividas pelas crianças e jovens no recreio escolar marcam de forma consistente as suas vidas para sempre.

6 - Naturalizar os espaços de jogo e recreio

Temos vindo a assistir, nas últimas décadas, à artificialização dos espaços de jogo e recreio para crianças em escolas e espaços públicos. O design predominante passou a ser o negócio (encomendado por catálogo) com materiais e equipamentos normalmente clássicos (baloço, escorrega, balancé, etc.), na maior parte dos casos com superfícies de impacto sintéticas, demasiado protegidas de eventuais riscos e de acordo com normas de segurança muito discutíveis. Temos cada vez mais plástico e menos árvores. Esta é uma conceção de espaço para brincar muito pouco interessante e desafiante do ponto de vista lúdico para as crianças. Tudo está previsto em termos de comportamento infantil, segurança, supervisão, manutenção, inspeção e nível de risco. A participação e intervenção das crianças, pais e educadores nestes projetos não existem. São gastos milhares de euros nestes espaços e não tenho a convicção de que sejam muito interessantes

para as nossas crianças. Estamos a manter uma perspetiva tradicional, conservadora e pouco amiga das crianças no que respeita aos espaços de jogo ao ar livre. É necessário uma reforma radical neste âmbito, através de uma conceção mais naturalista. É urgente um olhar crítico sobre os espaços de jogo em termos de design e equipamentos “standard” (*CEN Standardisation Process*). Principalmente nos recreios escolares, deveriam ser criadas boas oportunidades de acesso ao jogo em espaços naturais em prol da aprendizagem, educação e de uma vida mais saudável. Voltar à natureza e aprender com ela deveria ser um objetivo prioritário do projeto educativo das escolas. Trata-se de reinventar os recreios escolares e soltar a imaginação das crianças. Restaurar a existência de espaços exteriores com terra, água, pedras, árvores, troncos de madeira, areia, plantas, vegetação variada, materiais soltos (*loose parts*), jardinagem, etc., permitirá mudar o cenário de uma realidade imposta para uma situação participada e coerente com o prazer das crianças em estar e viver a escola. Com esta mudança nos recreios, passa a ser possível a exploração e investigação do envolvimento natural (jogo-aprendizagem-educação). Assim, será possível realizar experiências de aprendizagem de ciência ao ar livre. Estes espaços estimulam a curiosidade, exploração individual e em grupo, consciencialização dos benefícios do risco (para se adquirir mais segurança), o sentido de superação e de convivência e o desenvolvimento de projetos educativos. São boas experiências andar à chuva, sujar-se, ter locais secretos, trepar às árvores ou envolver-se em aventuras arriscadas com a natureza. Tornar as crianças mais ativas e “selvagens” será muito importante para a sua saúde física, mental e emocional.

7 - Conclusão

A identidade da infância não é compatível com uma ideia de um *intelecto ativo num corpo passivo*. Penso que uma maior margem de risco concedida às crianças e jovens em exploração e descoberta (jogo e aventura corporal) é o melhor caminho para mais segurança e resistência (resiliência?) do organismo a situações que impliquem adaptação

a situações novas, imprevistas, em envolvimento naturais ou construídos. Uma excessiva proteção e segurança da criança e dos jovens na sua vida quotidiana, pode significar menor adaptação e mobilidade em situações de perigo na exploração de ambientes físicos e sociais. O confronto do corpo com dinâmicas do espaço imprevistas e selvagens foram substituídas por confrontos em espaços formatados e previsíveis. O risco do corpo na utilização do espaço da natureza está hoje configurado a “culturas rígidas de ecrã” e a um “corpo normativo e regulamentado” em casa, na escola no clube e na academia. Esta situação nova das vivências da corporalidade na infância e adolescência, leva-nos a considerar a existência de mudanças significativas na vida da humanidade com particular destaque para as sociedades economicamente mais desenvolvidas. O problema não é da exclusiva responsabilidade dos pais. Uma maior margem de risco no jogo e desenvolvimento motor fora de casa depende de uma estratégia de planeamento urbano centrada na compreensão das necessidades de mobilidade das crianças e jovens. Em muitas cidades do mundo esta é uma questão central nas políticas de intervenção sobre o planeamento dos espaços pedestres, de jogo e espaços verdes junto às habitações, escolas e lugares públicos. A autonomia de mobilidade na cidade depende de um conjunto de circunstâncias de organização adequada do espaço físico com qualidade e segurança. As municipalidades deveriam desenvolver capacidades e estruturas em termos de meios materiais e recursos humanos relacionados com o objetivo de promover o jogo e a aventura na infância e juventude. Por outro lado, pais e filhos também devem participar ativamente em projetos comunitários e assim aproveitar oportunidades de jogo. Está ainda por desenvolver o conceito de “espaço de aventura” para crianças, em que seja possível ser ela a criar o seu próprio espaço de jogo. As crianças têm uma capacidade fantástica de desenvolver a sua autonomia e de autorregulação. Os adultos deveriam acreditar mais nessas competências que elas têm de exprimir de forma autónoma os seus desejos e projetos de autonomia. O tempo verdadeiramente livre na infância tem de andar a par com o tempo escolar e a mediação inteligente dos pais sobre a decisão

do tempo dedicado à tecnologia e à programação de atividades estruturadas. O que deve imperar é o bom senso de acordo com as características individuais de cada criança ou jovem. A gestão do tempo, do espaço e das atividades na vida da criança deve ser plural e não padronizada por qualquer frustração adulta ou pressão social. É urgente a existência de projetos inovadores de espaços e equipamentos que valorizem as relações entre a promoção da cultura de jogo e atividade física, em conjunto com uma conceção de uso sustentável do espaço urbano, em mobilidade e qualidade de vida quotidiana. A conceção arquitetónica de escolas, recreios escolares, espaços de jogo, espaços verdes e espaços desportivos obrigam os responsáveis a renovarem, em termos de qualidade, as estratégias de conceção, construção e manutenção destes espaços. Hoje, a vida na cidade é desesperadamente adulta e racional. Esta violência simbólica marca definitivamente os percursos de vida na infância em termos de construção de imaginários, fantasia e aprendizagem social. Nunca foi tão importante os pais saberem brincar com os seus filhos dentro de casa e no exterior. Os pais necessitam de encontrar mais tempo e espaço no seio da família para responder às necessidades biológicas, psicológicas e sociais das crianças. Brincar no exterior (*go out and play*) é prioritário para permitir que as crianças possam adquirir competências fundamentais na sua cultura lúdica. Todos os estudos realizados sobre as rotinas de vida das crianças em países desenvolvidos ou em vias de desenvolvimento demonstram que a perceção que os pais atribuem ao brincar em espaços exteriores é muito significativa. No entanto, verifica-se que na realidade assim não acontece. As crianças brincam principalmente em casa ou em espaços fechados e controlados pelos adultos. Deveria ser considerado crime o facto de as crianças não terem tempo suficiente para brincar de forma livre em casa, no recreio da escola ou na sala de aula e, principalmente, nos espaços exteriores onde habitam ou na cidade onde vivem. É urgente uma mudança das culturas lúdicas na infância na sociedade moderna.

¹ Correio eletrónico: cneto@fmh.ulisboa.pt



Maria Ramos - Cooperativa "A Torre"