



# Não é só a cambalhota: "Sedentarismo cria problemas enormes às crianças"

**Provas de aferição.** Carlos Neto, professor e investigador da Faculdade de Motricidade Humana, diz que dificuldades das crianças de 7 anos nas cambalhotas e salto à corda não são em si preocupantes. Mas a inatividade é questão séria



Falta de tempo para a "brincadeira livre" é um dos obstáculos à saúde física e mental das crianças apontados pelo académico

PEDRO SOUSA TAVARES

Professor universitário e investigador, há muitos anos envolvido numa batalha pelo reforço da atividade física e do tempo para a "brincadeira livre" entre as crianças, Carlos Neto, da Faculdade de Motricidade Humana (FMH) da Universidade de Lisboa, não fica alarmado com os resultados das provas de aferição do ano passado, em que 40% dos alunos do 2.º ano não conseguiram completar sem falhas uma cambalhota à frente e 46% demonstraram não conseguir saltar bem à corda. "O enrolamento à frente e o salto à corda são duas atividades motoras complexas que, nestas idades, não têm necessariamente de estar a um nível de desenvolvimento maduro", diz ao DN. "O nível de maturidade destas duas habilidades normalmente atinge-se por volta dos 9, 10 anos."

No entanto, isso também não significa que os resultados devam ser desprezados. Sobretudo porque, mesmo sendo "uma gota de água" entre muitos indicadores sobre os níveis de motricidade das crianças – muitos deles resultantes de investigação da própria FMH –, apontam no sentido dos alertas que há muito vem fazendo. "De facto, é preocupante o nível de literacia motora que existe nas crianças portuguesas, sobretudo no pré-escolar e no 1.º ciclo."

#### Tempo para brincar

Estas dificuldades, diz, devem-se "a uma série de fatores" que, segundo o investigador, começam logo nas condições existentes nas próprias escolas: "A ausência de um profissional que trabalhe a disciplina nessas idades, a própria inexistência de recreios adequados. Não existe uma política adequada de estimulação nestas áreas. Aliás, tudo foi feito para eliminar esses estímulos."

A esta ausência de oferta formal, explica, soma-se a redução do tempo e dos espaços informais em que a criança também podia, por si, desenvolver estas capacidades. "Temos um problema muito sério de eliminação do 'brincar livre'. O tempo que as crianças passam na escola é muito exagerado, com currículos extensos. Passam muito tempo sentados na cadeira e tudo isso resulta numa inatividade física que não é aceitável nestas idades."

**Investigador critica "agenda" demasiado preenchida das crianças e das famílias e falta de respostas nas escolas para os mais novos**

des." Em família, acrescenta, também falta disponibilidade, porque "os pais trabalham muito e têm pouco tempo" para o lazer.

"As quatro e meia da tarde, da Dinamarca para cima, toda a gente sai [do trabalho] para ir buscar os filhos", ilustra. "Nós temos semanas em que as crianças estão 45 horas na escola e ainda têm os trabalhos de casa e as atividades de enriquecimento curricular, que são escolas a seguir à escola."

A isto soma-se ainda, à medida que as crianças vão crescendo, a falta de incentivo à autonomia: "As crianças não andam a pé, não vão a pé para a escola ou de transportes públicos, como acontece noutros países da Europa."

#### Saúde física e mental em risco

As consequências, defende, vão muito para além da inabilidade para dar uma cambalhota ou saltar à corda. A inatividade pode ter reflexos para toda a vida. E até deter-

60%

#### ► Dão bem cambalhotas

Esta foi a percentagem de alunos do segundo ano (com cerca de 7 anos) que conseguiram fazer bem uma cambalhota à frente.

55%

#### ► Sabem saltar à corda

Esta foi a percentagem de alunos que conseguiram completar pelo menos seis saltos consecutivos com a corda, sem falhas.

90 mil

#### ► Inscrições

As provas de aferição de Expressão Motora foram a primeira vez, a nível mundial, que toda uma geração fez testes externos nesta área.

minar o nível de sucesso ou de insucesso no futuro: "A investigação que temos feito na FMH diz-nos que há uma decadência da cultura motora das crianças nas idades mais baixas e que isso terá grandes consequências na adolescência e na vida adulta", avisa. "Em termos motores, cognitivos, emocionais e também no nível de felicidade e empreendedorismo", acrescenta.

Para o investigador, a "verdadeira agenda" em que está organizado o quotidiano das crianças, nomeadamente na escola, retira-lhes hipóteses de "viverem uma infância feliz, com uma brincadeira livre", e a presença ou ausência dessa felicidade é um forte preditor do sucesso futuro: "Estudos demográficos demonstram que, geralmente, infâncias felizes dão adultos empreendedores e com sucesso."

Infelizmente, diz, "não há políticas [de motricidade humana] dirigidas para estas crianças. Está tudo preocupado com os mais velhos".