



PALESTRA
BRINCAR E MOVIMENTO

2 DE ABRIL

9:30 - 12:30 | 14:30 - 17:30

FÓRUM CULTURAL DE
ALCOCHETE

AÇÃO DE FORMAÇÃO CERTIFICADA
COM AÇÃO PARA PROFESSORES

INSERÇÃO PREVIA: DE 15 A 27 DE MARÇO 2024
ATRAVÉS DO LINK NA INSCRIÇÃO

EDUCER Alcochete

**PROFESSOR
CARLOS NETO**

A photograph of Professor Carlos Neto, an older man with a mustache, wearing a blue sweater over a light-colored shirt. He is leaning on a stack of colorful books (red, yellow, green, blue). The background is a blurred green outdoor setting.

BRINCAR E MOVIMENTO

CARLOS NETO

ALCOCHETE, 2 DE ABRIL DE 2024

**Departamento de Desporto e Saúde
Laboratório de Comportamento Motor
Faculdade de Motricidade Humana
Universidade de Lisboa
PORTUGAL**

**Sport and Health Department
Motor Behavior Laboratory
Faculty of Human Kinetics
University of Lisbon
PORTUGAL**

The logo for the Motor Behavior Laboratory (ab) is located in the bottom right corner of the text area. It consists of a square with the letters 'ab' in a stylized font, and the words 'COMPORTAMENTO MOTOR BEHAVIOR' above it.

**UM FUTURO ESTRANHO, IMPREVISÍVEL E
DESCONHECIDO**

BRINCAR É VAGUEAR NO ESPAÇO E NO TEMPO

**INFÂNCIA SAUDÁVEL
PLANETA SUSTENTÁVEL**

**FUTURO PLURAL E GLOBAL
MÚLTIPLAS COMPETÊNCIAS**



UMA SAÚDE E EDUCAÇÃO ECOLÓGICA E SUSTENTÁVEL PARA O FUTURO

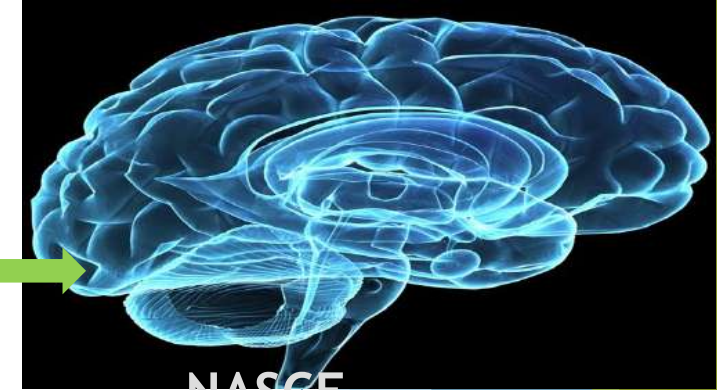
Starting in year zero

BIOFÍLIA

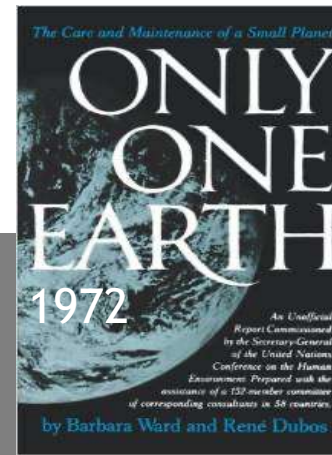
BRINCAR E SER ATIVO

LOVING

UNDERSTANDING Planet Earth



NASCE CURIOSA




CRIANDO

CULTURA DE SUSTENTABILIDADE

Through childhood / youth engagement with nature

ROBIN MOORE, 2019

A photograph of two young children, a girl with curly hair and a boy, both wearing blue hooded raincoats. They are sitting in a field of tall green grass, looking towards a large, dark, textured tree trunk. The scene is outdoors with natural lighting.

**NO PASSADO, OS
EMPREGOS DEPENDIAM
DOS MÚSCULOS, AGORA
DEPENDEM DO CÉREBRO,
MAS NO FUTURO ELES VÃO
DEPENDER DO CORAÇÃO.**

Brené Brown

A coragem para liderar



Zygmunt Bauman

Nós precisávamos de mais pesquisa, mais recursos para pesquisas, mais dados, mais informações. Agora, eu acredito que é ao contrário: o nosso principal obstáculo é o excesso de conhecimento. (2017)

Winston, um grande biólogo, costumava falar que nós somos inundados por informações e famintos por sabedoria

**SOMOS SERES CORPÓRIOS, ORGÂNICOS E DOTADOS DE EMOCÕES E SENTIMENTOS
UM ANIMAL BIOLÓGICO E SOCIAL, INTELIGENTE E CAPAZ DE TOMAR DECISÕES COM
IMAGINAÇÃO E FANTASIA**



Carlos Neto

LIBERTEM as crianças

A URGÊNCIA DE BRINCAR E SER ATIVO



Prefácio de
Gonçalo M. Tavares

CONTRAPÔNTO.

O BRINCAR NAS CRIANÇAS EM CONTEXTOS SOCIAIS
DESENVOLVIDOS (UMA VIOLÊNCIA INVISÍVEL)

BRINCAR E SER ATIVO



CIDADES, FAMÍLIAS
E ESCOLAS ATIVAS

LIBERTEM AS CRIANÇAS

DE ESTAREM
SENTADAS E QUIETAS
E DEPENDENTES DOS
ECRANS

NÃO PODEREM
BRINCAR
LIVREMENTE

DE NÃO
CORREREM MAIS
RISCOS

DE AGENDAS MUITO
ESTRUTURADAS

DA SUPERPROTEÇÃO
PATOLÓGICA

DA FALTA DE
AUTONOMIA E
MOBILIDADE

DA FALTA DE
PARTICIPAÇÃO

DOS MEDOS DOS
ADULTOS

DA ILITERACIA
LÚDICA E
MOTORA



SIGNIFICADO

ANTROPOLÓGICO (sobrevivência, ancestralidade, cultura, etc.)

FILOSÓFICO (existência, superficialidade e profundidade, etc.)

PSICANALÍTICO (busca de prazer, segurança e autonomia, etc.)

PSICOLÓGICO/SOCIAL (motivação, controle e representação, etc)

ECOLÓGICO (sustentabilidade, diversidade, preservação, etc.)

BIOLÓGICO (superação, esforço, adaptação, etc.)

HOMO LUDENS
HOMO SAPIENS
HOMO BIONICS

MOVIMENTO
BRINCAR
JOGO

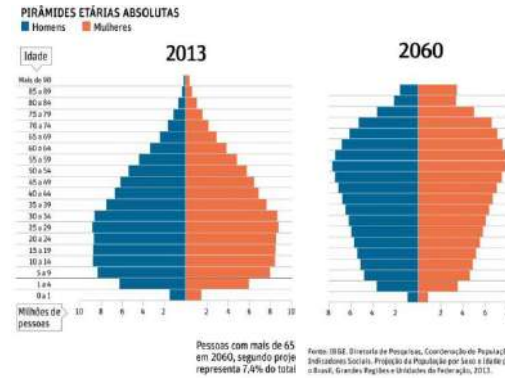
MAGIA DA
NOSSA
ESSÊNCIA

O Declínio do Brincar e do Jogo de Atividade Física

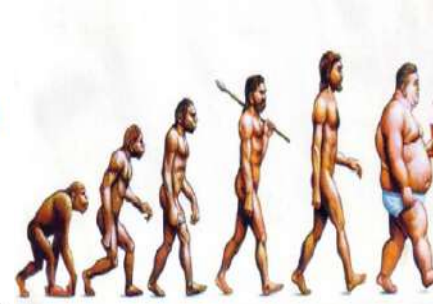
Transição Epidemiológica



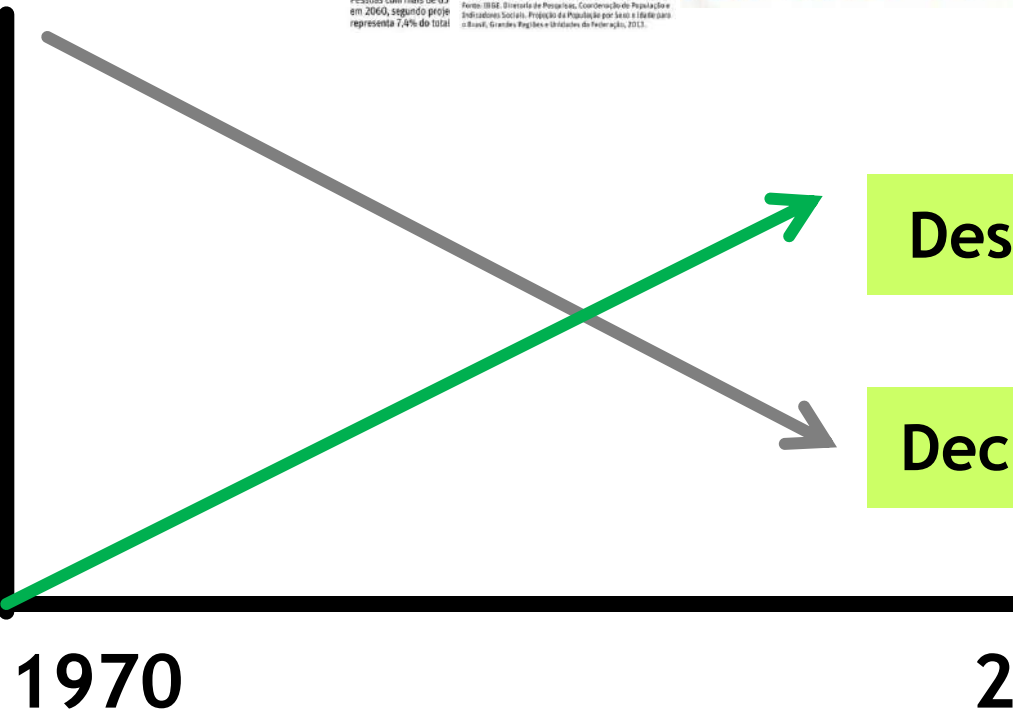
Transição Demográfica



Transição Nutricional/Digital



Jogo & Atividade Física



Desordens Mentais

Declínio do Jogo e Motricidade

O DESAPARECIMENTO DA ESCOLA DE RUA



QUANDO NÃO TINHA
CELULAR.



Brincar e ser ativo ao longo da vida aprende-se na infância





ENTREVISTA

“As crianças são vítimas do trabalho dos pais, passam a maior parte do tempo nas escolas, os pais passam a vida a trabalhar numa dimensão de precariedade”

CARLOS NETO

PROFESSOR CATEDRÁTICO DA FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

Carlos Neto

LIBERTEM as crianças

A URGÊNCIA DE BRINCAR E SER ATIVO



Prefácio de
Gonçalo M. Tavares

www.contrapontoeditoras.pt

O BRINCAR NAS CRIANÇAS EM CONTEXTOS SOCIAIS
DESENVOLVIDOS (UMA VIOLÊNCIA INVISÍVEL)

CIDADES, FAMÍLIAS
E ESCOLAS ATIVAS

AUTONOMIA E
PARTICIPAÇÃO

CONEXÃO COM
A NATUREZA

ESCOLA
ESPAÇO DE JOGO

RISCO
ATIVIDADE FÍSICA

DECADÊNCIA
BARREIRAS

BRINCAR E
SER ATIVO

CRIANÇA



CONTRAPONTO.

CONTRAPONTO.

SEDENTARISMO &
INATIVIDADE FÍSICA

MEDO E SUPERPROTEÇÃO
ADULTA

IMATURIDADE E FRAGILIDADE

CONTATO FÍSICO E SOCIAL

AUTOESTIMA E AUTOCONFIANÇA

AVERSÃO AO
RISCO

PERCEPÇÃO ESPACIAL E
TEMPORAL

“DÉFICIT”
DA NATUREZA

COORDENAÇÃO MOTORA

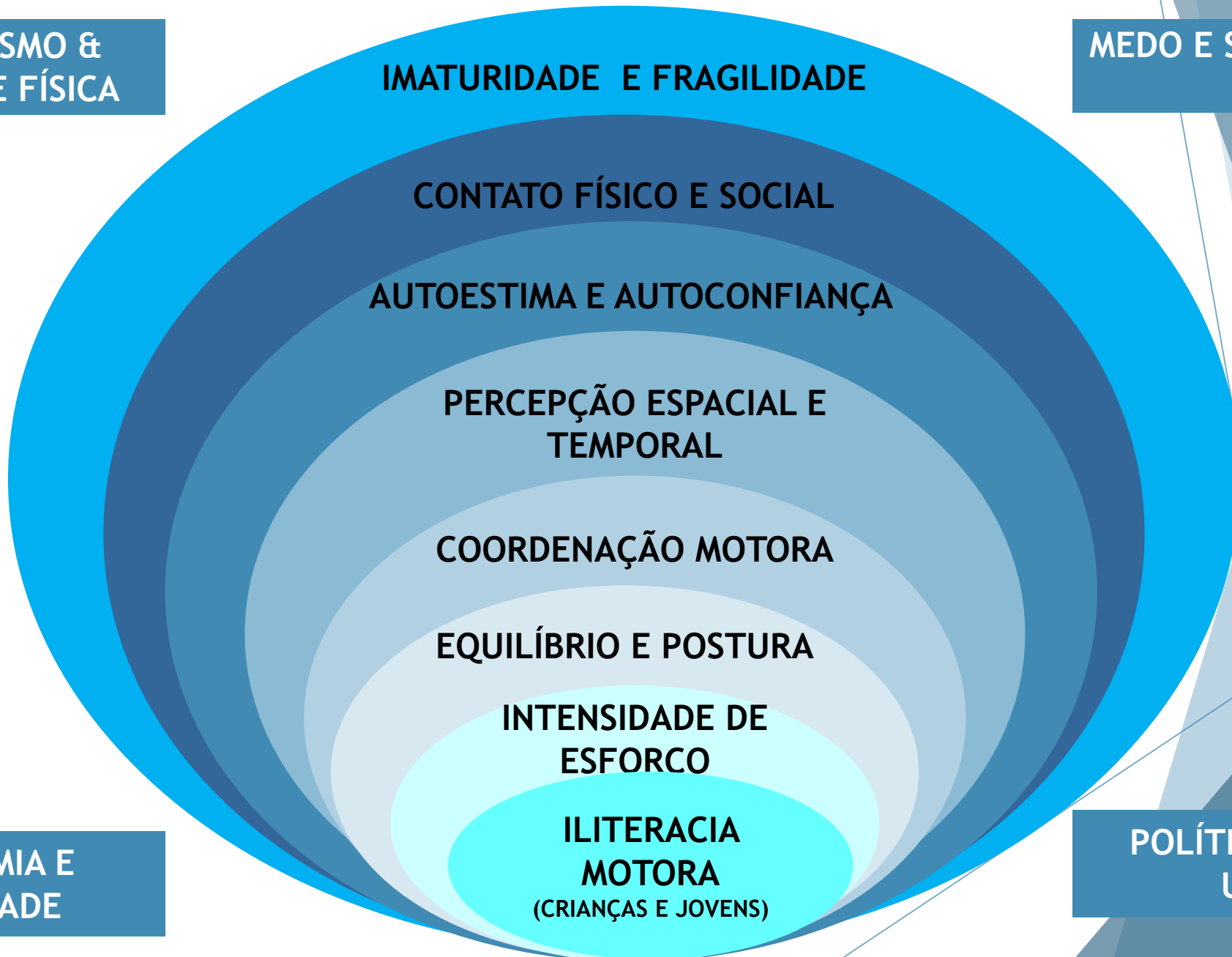
EQUILÍBRIO E POSTURA

INTENSIDADE DE
ESFORÇO

POLÍTICAS PÚBLICAS
URBANAS

AUTONOMIA E
MOBILIDADE

ILITERACIA
MOTORA
(CRIANÇAS E JOVENS)

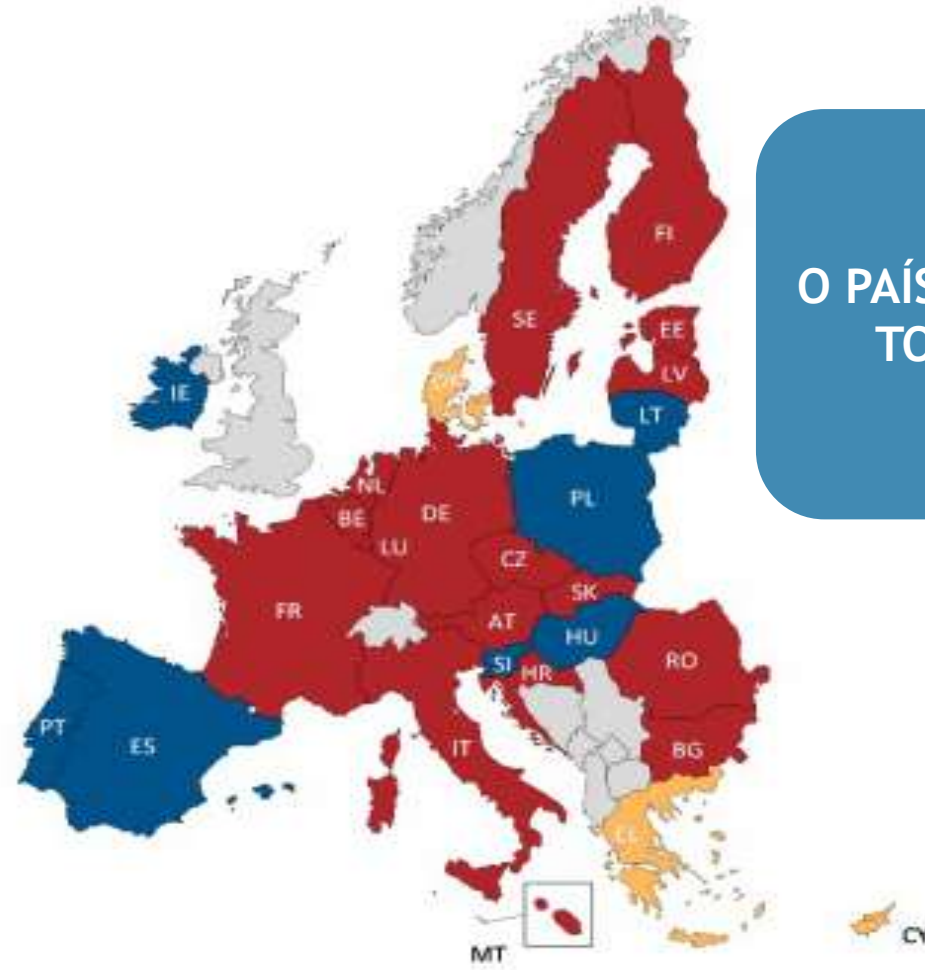


QB1R How often do you exercise or play sport? By "exercise" we mean any form of physical activity which you do in a sport context or sport-related setting, such as swimming, training in a fitness centre or a sport club, running in the park.
 (% - Never)



PL	65	▲9
HU	59	▲6
PT	73	▲5
LT	53	▲2
SI	25	▲1
ES	47	▲1
IE	35	▲1
EL	68	=
CY	46	=
DK	20	=
BE	28	▼-1
RO	62	▼-1
EU27	45	▼-1
FR	45	▼-1
SE	12	▼-3
FI	8	▼-5
AT	35	▼-5
IT	56	▼-6
SK	43	▼-6
DE	32	▼-6
NL	25	▼-6
LU	21	▼-6
BG	61	▼-7
CZ	26	▼-15
HR	40	▼-16
EE	30	▼-18
LV	33	▼-23
MT	31	▼-25

Map Legend
 Positive
 Stable
 Negative

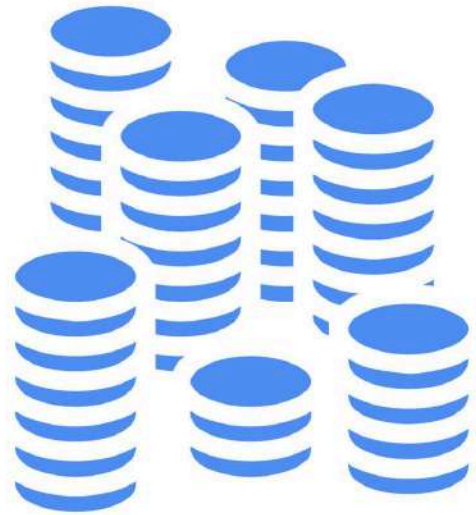


PORTUGAL
 O PAÍS MAIS SEDENTÁRIO DE
 TODA A COMUNIDADE
 EUROPEIA

DADOS DO EUROBARÓMETRO, 2022

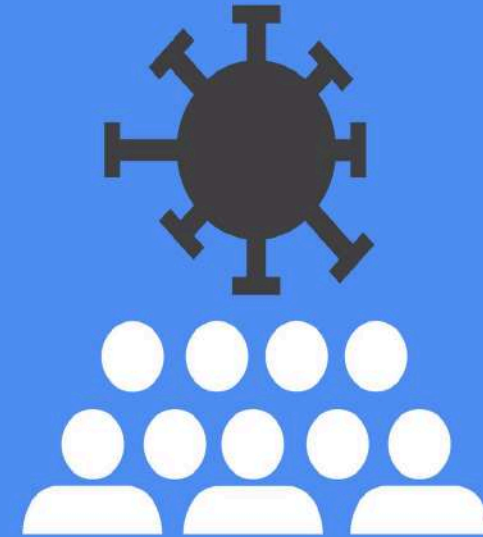
QB1R How often do you exercise or play sport? By "exercise" we mean any form of physical activity which you do in a sport context or sport-related setting, such as swimming, training in a fitness centre or a sport club, running in the park.
 (%)

A SAÚDE MENTAL EM NÚMEROS...



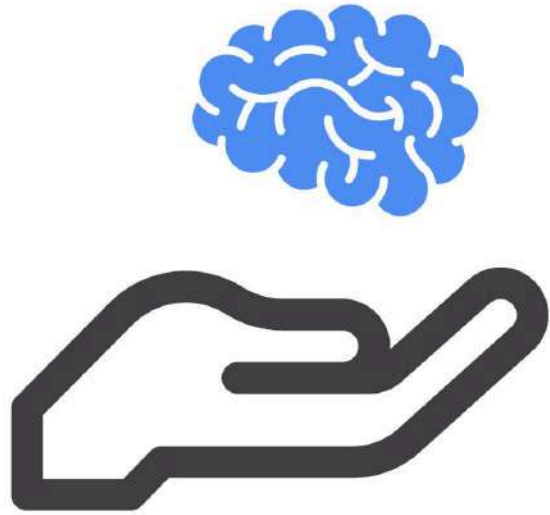
O custo total dos problemas relacionados com a saúde mental é superior a 4% do PIB - ou seja, mais de 600 mil milhões de euros - nos 27 países da UE por ano.

A SAÚDE MENTAL EM NÚMEROS...



A percentagem de jovens que apresentam sintomas de depressão em vários países da UE mais do que duplicou durante a pandemia.

A SAÚDE MENTAL EM NÚMEROS...



1 em cada 2 jovens europeus refere necessidades não satisfeitas de cuidados de saúde mental.

A SAÚDE MENTAL EM NÚMEROS...



84 milhões de pessoas em toda a UE sofrem de problemas de saúde mental.

hbsc

HEALTH BEHAVIOUR IN
SCHOOL-AGED
CHILDREN

Dados Nacionais 2022

A SAÚDE DOS ADOLESCENTES
PORTUGUESES EM CONTEXTO
DE PANDEMIA



AUTOMÓVEL LONGE DA ESCOLA

CORPOS A MEXER JÁ

“As crianças não podem ficar sentadas, quietas e caladas horas a fio, em casa, na escola e no carro. Corpos ativos dão cérebros ativos através de emoções e sentimentos”, alerta Carlos Neto. Não faltam ideias com pedalada, como os comboios de bicicleta

FOTO: NUNO CEAR

O MANIFESTO dos consumidores para a mobilidade volta à estrada. O transporte escolar domina a 12.ª medida do plano da DÉCO PROTESTE, onde se fala de “meios céticos de mobilidade escolar, de preferência, suaves ou por adaptação dos serviços disponíveis”. Lançado em outubro de 2021, o Manifesto foca cinco áreas e destaca 18 medidas para acelerar em nome do ambiente sem deixar ninguém de fora. Nesta transição, há dois pontos críticos: a autonomia da criança e a segurança nos meios de deslocação. Desafiamos Alexandre Marvão, especialista em mobilidade, Carlos Neto, professor académico jubilado e uma referência mundial, e João Bernardino, consultor de mobilidade, a projetarem esta mudança.

Caos à porta das escolas
Não existe uma escola em cada bairro, e, nos ciclos básicos, deveria

48%

DAS CRIANÇAS

chegam à escola no automóvel dos pais, segundo o relatório Mãos ao Ar, da Câmara Municipal de Lisboa (2021)

28

PERCURSOS

de comboios de bicicletas disponíveis para 21 escolas de Lisboa e Aveiro

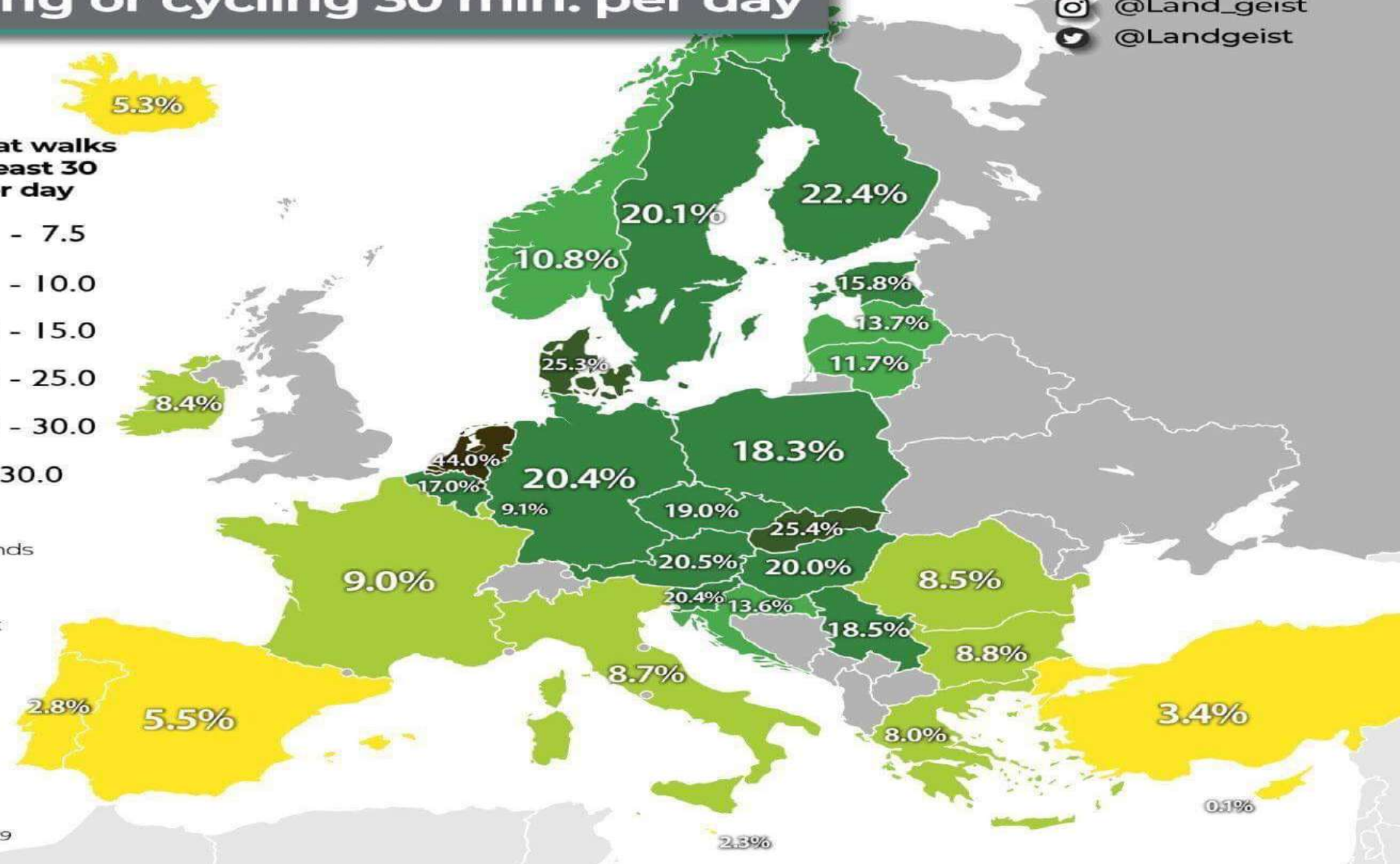
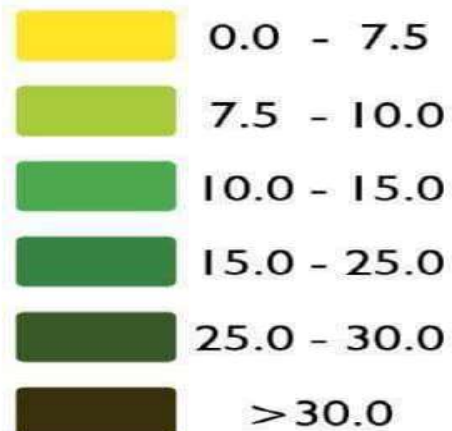
existir. Segundo Alexandre Marvão, esta é uma premissa para criar comunidades fortes e contribuir para o desenvolvimento de crianças saudáveis, com os olhos no futuro. Com uma rede escolar de proximidade, seria fácil reduzir grande parte das necessidades de mobilidade e aumentar as deslocações a pé ou de bicicleta. Com mega-agrupamentos escolares “desfavoreceu-se a organização, desmembraram-se comunidades e geraram-se deslocações grandes”.

Não são necessários estudos para se perceber que o congestionamento de automóveis está relacionado com os períodos letivos. Todos acabam por sair ao mesmo tempo para respeitarem o horário escolar, não sendo possível despensar as deslocações pendulares, nuno ao trabalho. E aumenta-se a complexidade das deslocações, só geríveis pelo transporte individual.

Walking or cycling 30 min. per day

Landgeist.com
@Land_geist
@Landgeist

% of adults that walks or cycles at least 30 minutes per day



Highest

- Netherlands 44.0%
- Slovakia 25.4%
- Denmark 25.3%

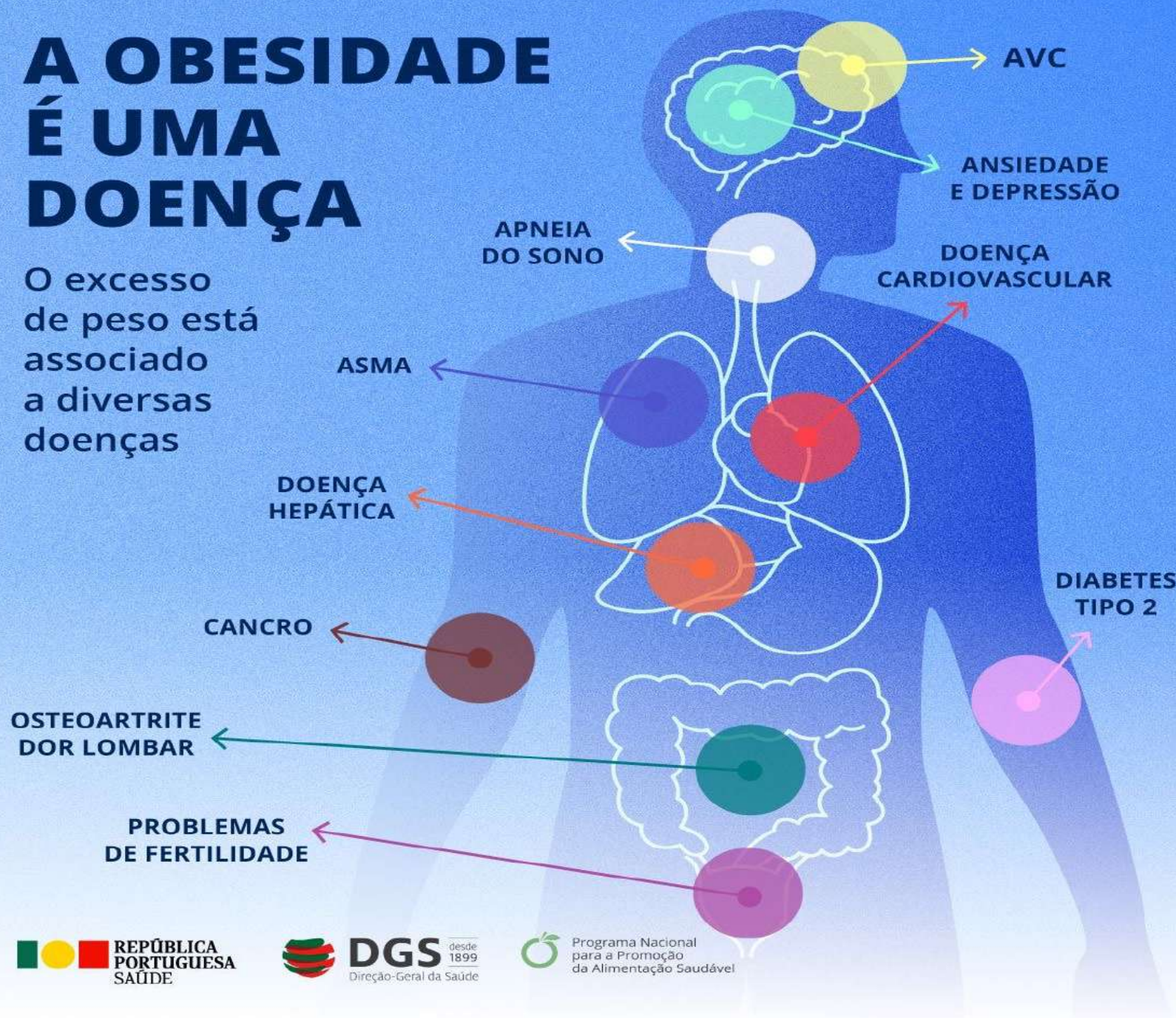
Lowest

- Cyprus 0.1%
- Malta 2.3%
- Portugal 2.8%

Source: Eurostat, 2019

A OBESIDADE É UMA DOENÇA

O excesso de peso está associado a diversas doenças



O excesso de peso, que inclui a pré-obesidade e a obesidade, atinge **67,6%** da população adulta portuguesa e a **obesidade** apresenta uma prevalência de **28,7%**.

O excesso de peso está associado a diversas doenças e necessita de acompanhamento de qualidade por parte de profissionais de saúde

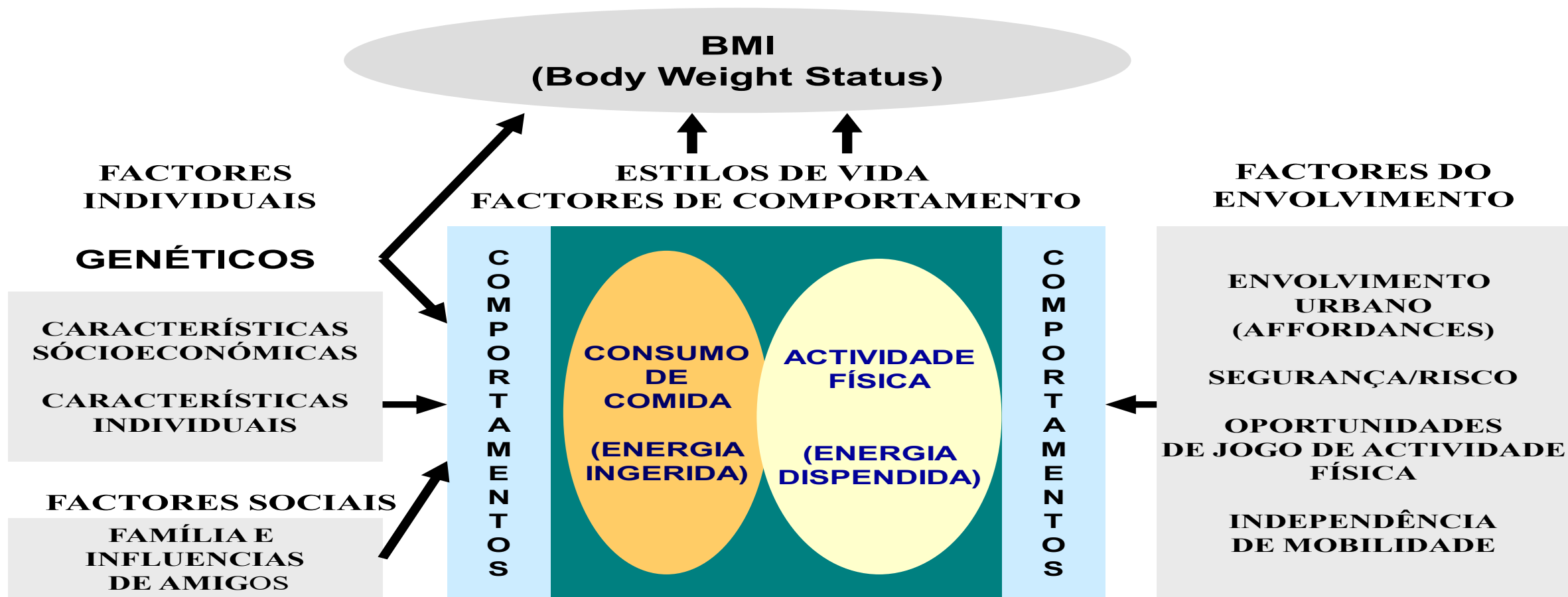


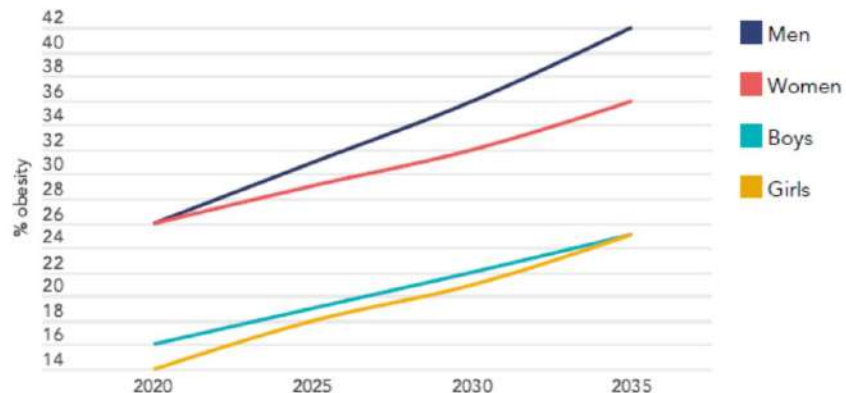
Fig. 1-Modelo ecológico do envolvimento construído, crescimento e a atividade física

POWELL, I. S, SLATER, F. CHALOUPKA, A. (2005) (ADAPTAÇÃO)

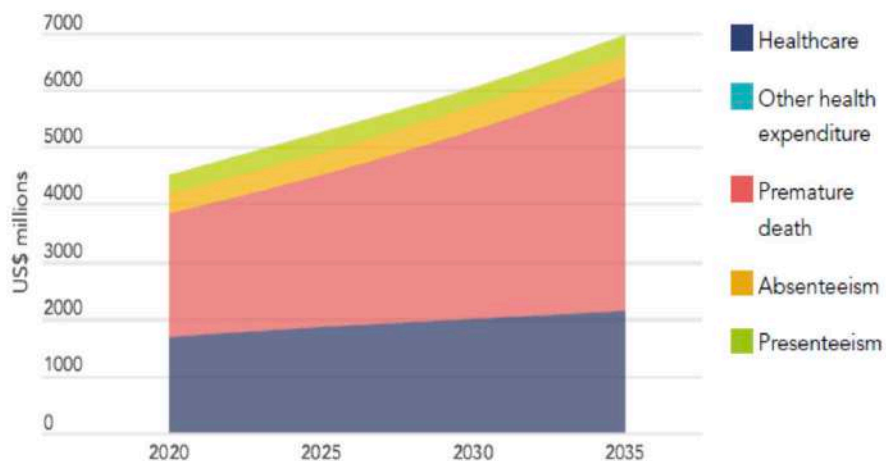


Portugal

PROJECTED TRENDS IN THE PREVALENCE OF OBESITY (BMI $\geq 30\text{kg/m}^2$)



PROJECTED ECONOMIC IMPACT OF OVERWEIGHT (BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$)



ADULTS WITH OBESITY 2035

39%

VERY HIGH

ANNUAL INCREASE IN ADULT OBESITY 2020-2035

2.8%

HIGH

ANNUAL INCREASE IN CHILD OBESITY 2020-2035

3.5%

VERY HIGH

OVERWEIGHT IMPACT ON NATIONAL GDP 2035

2.2%

VERY HIGH

OBESIDADE EM PORTUGAL


O recentemente publicado World Obesity Atlas confirma as piores expectativas relativamente ao crescimento da obesidade previsto para os próximos 15 anos. Em Portugal estima-se que em 2035, 39% da população adulta no nosso país seja obesa, o que significa um crescimento anual de 2.8%.


Relativamente à obesidade infantil, prevê-se um crescimento de 3.5% ao ano, elevando a percentagem de crianças obesas para 24% em 2035. Notícias muito alarmantes para uma condição com uma muito estreita relação com doenças cardiovasculares, metabólicas e cancro.


Atividade física na infância

(até aos 5 anos)

Crianças ativas são mais saudáveis, mais felizes, estão melhor preparadas para aprender e dormem melhor


 Promove **confiança & competências sociais**

 Mantém **saúde & peso equilibrado**

 Contribui para o **desenvolvimento cognitivo & aprendizagem**

 Melhora o **sono**

 Fortalece **músculos & ossos**

 Estimula o **movimento & coordenação**

Todas as atividades contam

Pelo menos **3** horas ao longo do dia

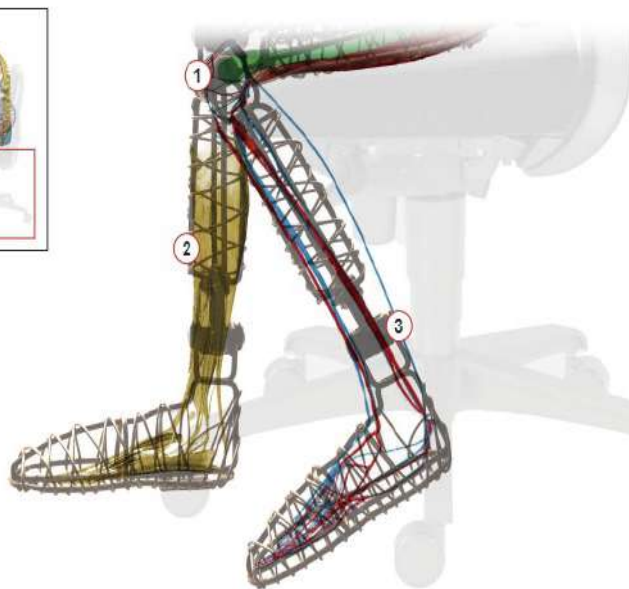
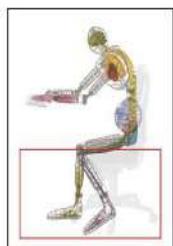


Mais movimento. Menos tempo sentado. Brincar muito

Salvo indicação médica. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.



HECATOMBE ANATÓMICA, MUSCULAR E MENTAL



1 RODILLA

Al colocar los pies debajo de la silla, comprimimos la parte trasera de las rodillas impidiendo que los cartílagos se hidraten como deberían.

2 MASA MUSCULAR

A partir de los 30 años, perdemos entre un 3-5% de masa muscular, aproximadamente, cada 10 años. Este proceso, llamado Sarcopenia, toma impulso a partir de los 50 y se acelera más todavía a los 70. Al verse mermados, los músculos pierden poder en su función metabólica, el organismo es menos eficiente para quemar calorías, gasta menos en reposo y tiende a acumular más grasas y ácido láctico ante un esfuerzo menos intenso.



Al permanecer sentados, se ralentiza la función eléctrica de nuestros músculos y la quema de calorías se desploma. En una jornada laboral de ocho horas, sin incluir la hora para almorzar, se pueden quemar alrededor de 714 calorías al día sólo por sentarse y trabajar.

3 CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

La falta de movimiento ralentiza la circulación, provocando la aparición de varices, tobillos hinchados y, en el peor de los casos, trombosis.

Fuente: Organización Mundial de la Salud, Lina Robles, nutricionista del Hospital Universitario La Zarzuela, César Morcillo, jefe de Medicina Interna del Hospital Sanitas CIMI, Julio de la Morena Garzón, médico Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, Hospital Universitario La Moraleja Daniel Porro, fisioterapeuta Atrio 3 y Dr. Antonio Ríos Luna, Especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica.

Fotografía: Jose Mª Presas

M. Vaquero / EL MUNDO GRÁFICOS

Organ damage

HEART DISEASE

Muscles burn less fat and blood flows more sluggishly during a long sit, allowing fatty acids to more easily clog the heart. Prolonged sitting has been linked to high blood pressure and elevated cholesterol, and people with the most sedentary time are more than twice as likely to have cardiovascular disease than those with the least.

OVERPRODUCTIVE PANCREAS

The pancreas produces insulin, a hormone that carries glucose to cells for energy. But cells in idle muscles don't respond as readily to insulin, so the pancreas produces more and more, which can lead to diabetes and other diseases. A 2011 study found a decline in insulin response after just one day of prolonged sitting.

COLON CANCER

Studies have linked sitting to a greater risk for colon, breast and endometrial cancers. The reason is unclear, but one theory is that excess insulin encourages cell growth. Another is that regular movement boosts natural antioxidants that kill cell-damaging — and potentially cancer-causing — free radicals.

Muscle degeneration

MUSHY ABS

When you stand, move or even sit up straight, abdominal muscles keep you upright. But when you slump in a chair, they go unused. Tight back muscles and wimpy abs form a posture-wrecking alliance that can exaggerate the spine's natural arch, a condition called hyperlordosis, or swayback.

TIGHT HIPS

Flexible hips help keep you balanced, but chronic sitters so rarely extend the hip flexor muscles in front that they become short and tight, limiting range of motion and stride length. Studies have found that decreased hip mobility is a main reason elderly people tend to fall.

LIMP GLUTES

Sitting requires your glutes to do absolutely nothing, and they get used to it. Soft glutes hurt your stability, your ability to push off and your ability to maintain a powerful stride.

Trouble at the top

FOGGY BRAIN

Moving muscles pump fresh blood and oxygen through the brain and trigger the release of all sorts of brain- and mood-enhancing chemicals. When we are sedentary for a long time, everything slows, including brain function.

STRAINED NECK

If most of your sitting occurs at a desk at work, craning your neck forward toward a keyboard or tilting your head to cradle a phone while typing can strain the cervical vertebrae and lead to permanent imbalances.



SORE SHOULDERS AND BACK

The neck doesn't slouch alone. Slumping forward overextends the shoulder and back muscles as well, particularly the trapezius, which connects the neck and shoulders.

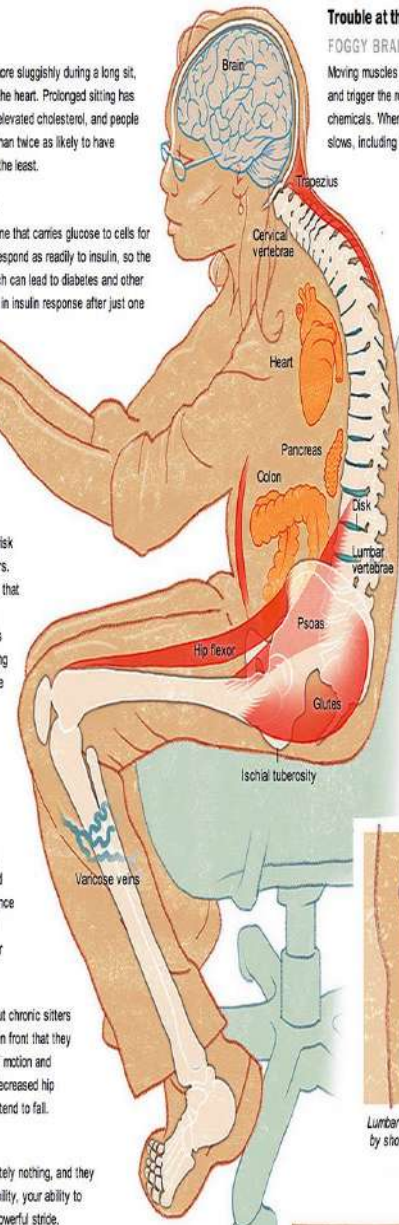
Bad back

INFLEXIBLE SPINE

When we move around, soft discs between vertebrae expand and contract like sponges, soaking up fresh blood and nutrients. But when we sit for a long time, discs are squashed unevenly. Collagen hardens around supporting tendons and ligaments.

DISK DAMAGE

People who sit more are at greater risk for herniated lumbar disks. A muscle called the psoas travels through the abdominal cavity and, when it tightens, pulls the upper lumbar spine forward. Upper-body weight rests entirely on the ischial tuberosity (sitting bones) instead of being distributed along the arch of the spine.





INDEPENDÊNCIA DE MOBILIDADE

“Desenvolvimento ao longo do tempo de uma representação consistente do espaço físico (memória, percepção, identificação) e liberdade progressiva de ação no espaço quotidiano de vida”

(Neto, 1999)

**AUTONOMIA
DE MOBILIDADE**
Trajectos Casa-Escola
Jogo na rua
Amigos



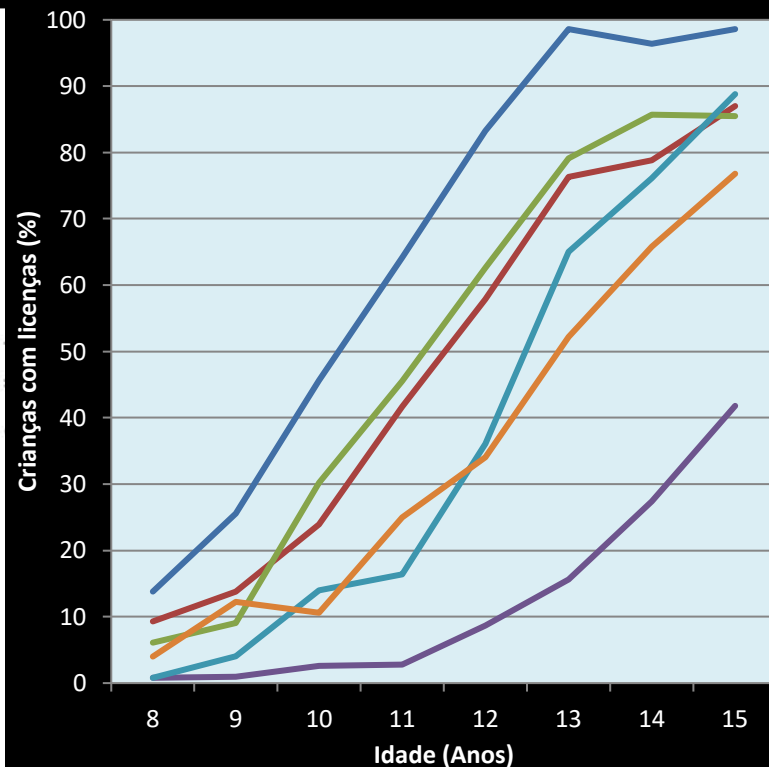
ESPACO FÍSICO
Representação Cognitiva
Jogo e Atividade Física
Relações Sociais





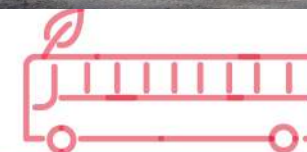
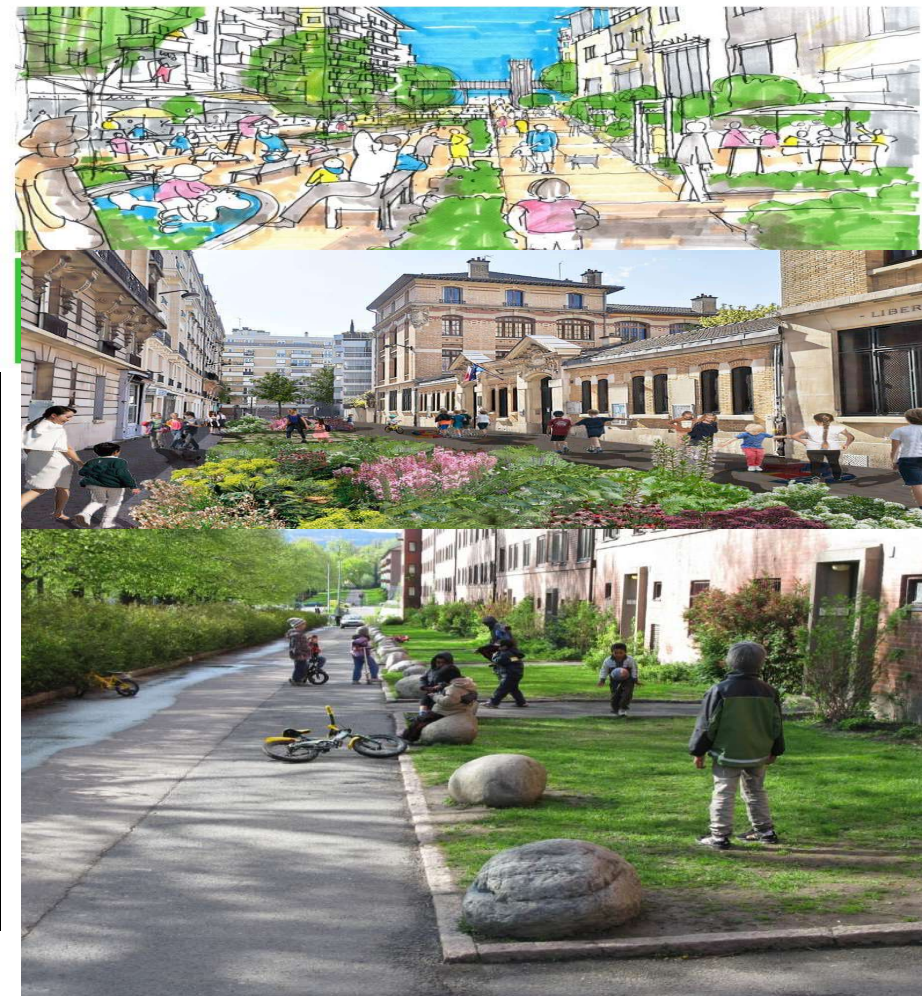
Ranking internacional de Independência de Mobilidade das Crianças

Ranking geral	Países
1 (alta)	Finlândia
2	Alemanha
3	Noruega
4	Suécia
5	Japão
6	Dinamarca
7	Inglaterra
8	França
9	Israel
10	Sri Lanka
11	Brasil
12	Irlanda
13	Austrália
=14	Portugal
=14	Itália
16 (baixa)	África do Sul



- Atravessar sozinha estradas principais
- Ir sozinha a outros locais que não a escola
- Ir sozinha da escola para casa
- Sair sozinha depois de escurecer

Fonte: Children's Independent Mobility: an international comparison and recommendations for action (PSI, 2015)



BRINCAR SER ATIVO E CULTURAS DI INFÂNCIA

PERCEÇÕES E IDENTIDADES

ESPAÇO

HABITAÇÃO

ESCOLA

PÚBLICO

AUTONOMIA DE MOBILIDADE



Todas as atividades contam



DOPAMINA

- Fazer exercícios diariamente
- Dormir de 7 a 9 horas diárias
- Comemorar conquistas diárias



OXITOCINA

- Meditar
- Abraçar alguém
- Fazer um ato de generosidade



ESTIMULE A
QUÍMICA
DA FELICIDADE
DO SEU CÉREBRO
NATURALMENTE



SEROTONINA

- Agradecer todos os dias
- Desfrutar da natureza
- Recordar momentos especiais



ENDORFINA

- Praticar hobbies
- Rir com pessoas especiais
- Cantar, dançar!

NORMAS
SOCIAIS E
ATITUDES

GOVERNÂNCIA
COLETIVA



ESPAÇOS
E
LUGARES

PROGRAMAS E
OPORTUNIDADES

MOSAICO TEÓRICO



TRANSACTIONAL APPROACH TO THE PERSON-
ENVIRONMENT RELATIONSHIP (Bonnes & Bonaiuto, 2002)
(Heft, 2013)



“Children are precious cargo; we don’t let them take any risks!”: Hearing from adults on safety and risk in children’s active play in schools: a systematic review

Alethea Jerebine^{1,2*}, Katie Fitton-Davies^{2,3}, Natalie Lander⁴, Emma L. J. Eyre², Michael J. Duncan² and Lisa M. Barnett^{1,5}

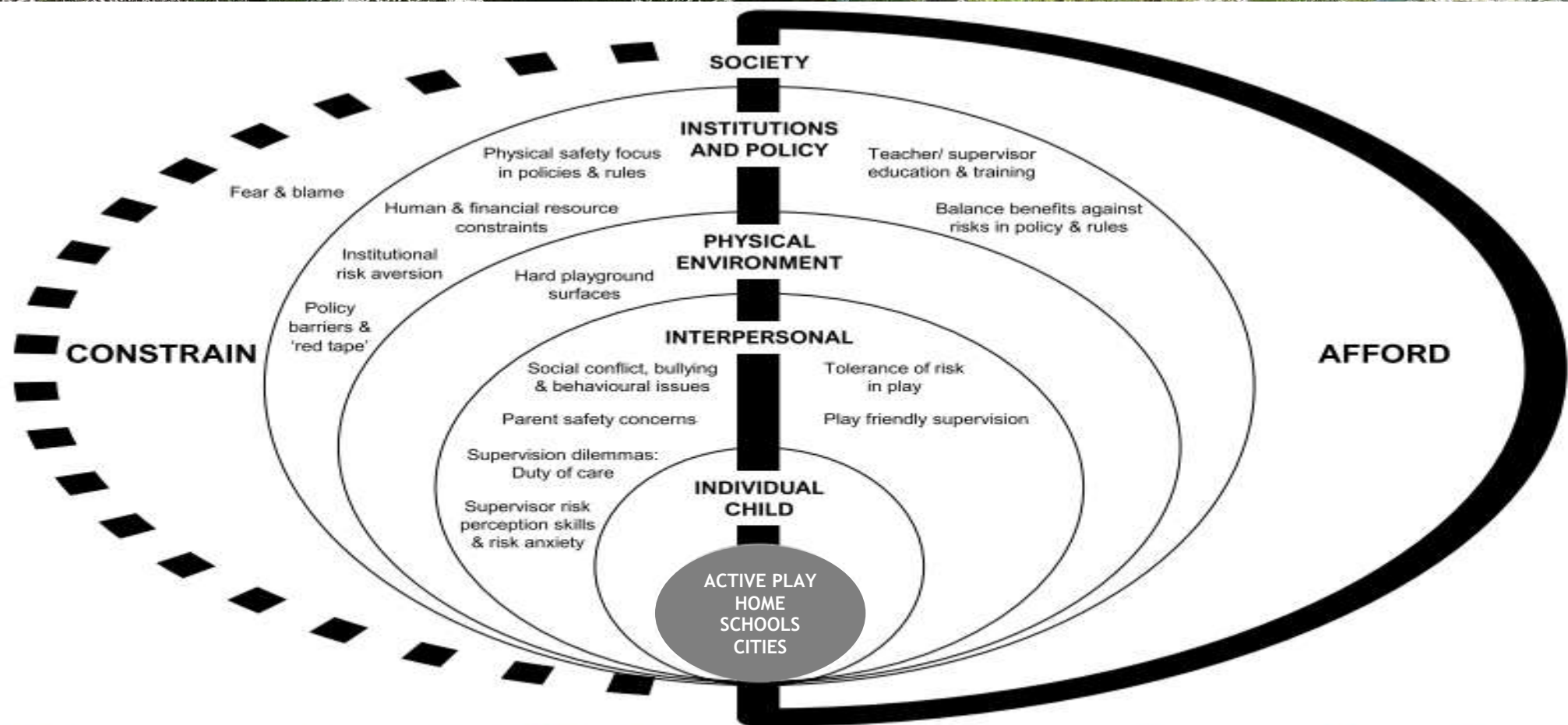


Fig. 2 Socio-ecological model of risk and safety factors that shape children’s active play in schools. Legend: The socio-ecological model represents the emergent conceptual framework for risk and safety factors that shape children’s active play in schools from the perspective of adults. The framework consists of 10 constraining factors and 4 affording factors across four levels of the SEM: Society, policy and institutions, physical environment and interpersonal

MODELO ECOLÓGICO DE PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS



Neto, C. (2023)

EFEITOS DA PRÁTICA E ENSINO DA MOTRICIDADE NO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

**DESENVOLVIMENTO FÍSICO
(ÓSSEO, MUSCULAR,
CÁRDIO-VASCULAR)
E CONTROLO DA OBESIDADE**

**DESENVOLVIMENTO
PERCEPTIVO-MOTOR**

**DESENVOLVIMENTO DE
HABILIDADES MOTORAS**

**DESENVOLVIMENTO DA
IMAGEM DE SI (SELF-CONCEPT)
E DIMENSÃO ESTÉTICA**

**AJUSTAMENTO SOCIAL
E
ESTABILIDADE EMOCIONAL**



CLUBE
DESPORTIVO

DESPORTO
ESCOLAR

EDUCAÇÃO
FÍSICA
ESCOLAR

EXPLORAÇÃO
(BRINCAR
LIVRE)



Figura 1 - Fases do desenvolvimento motor



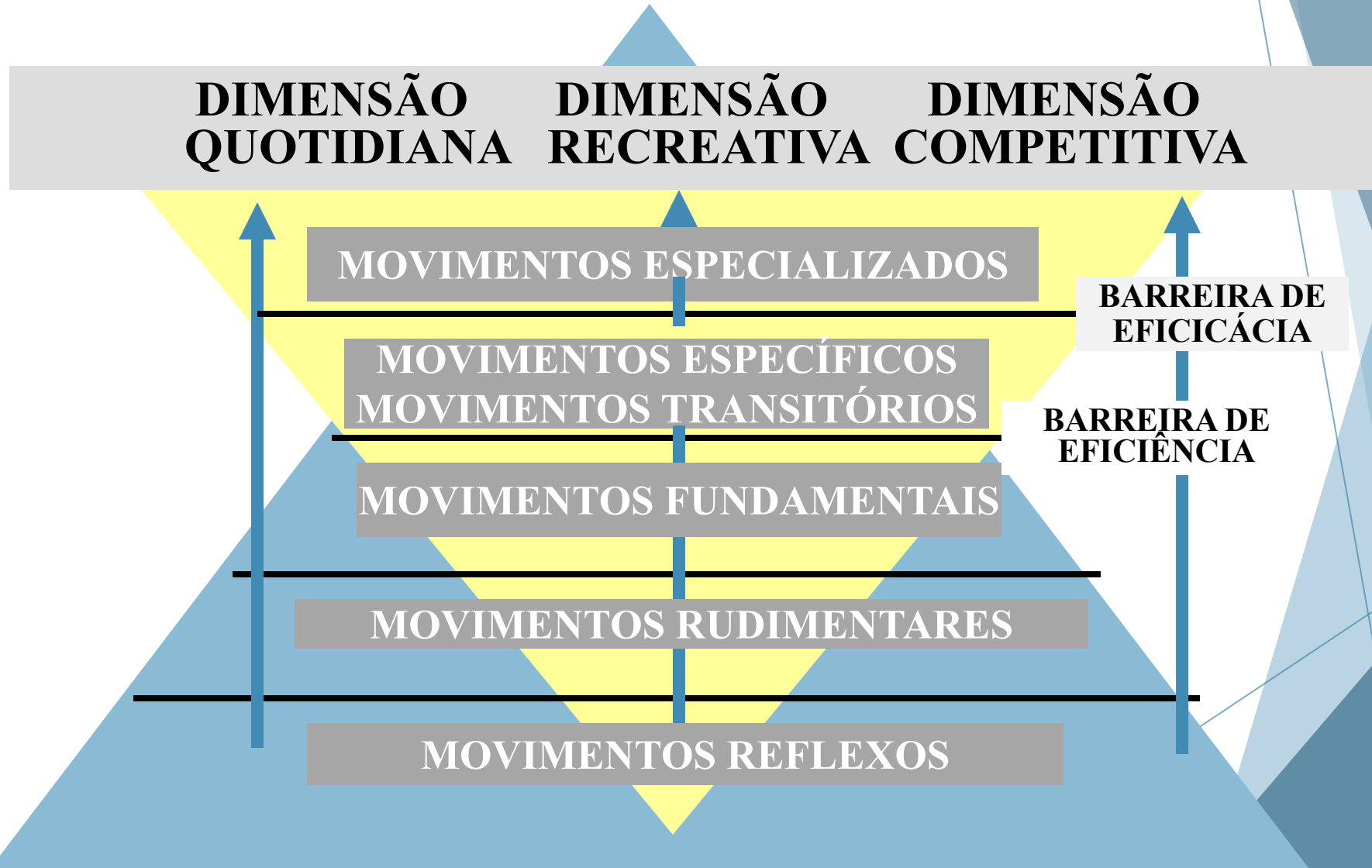
FORMAÇÃO DESPORTIVA
DESPORTO ESCOLAR
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR
MOTRICIDADE INFANTIL



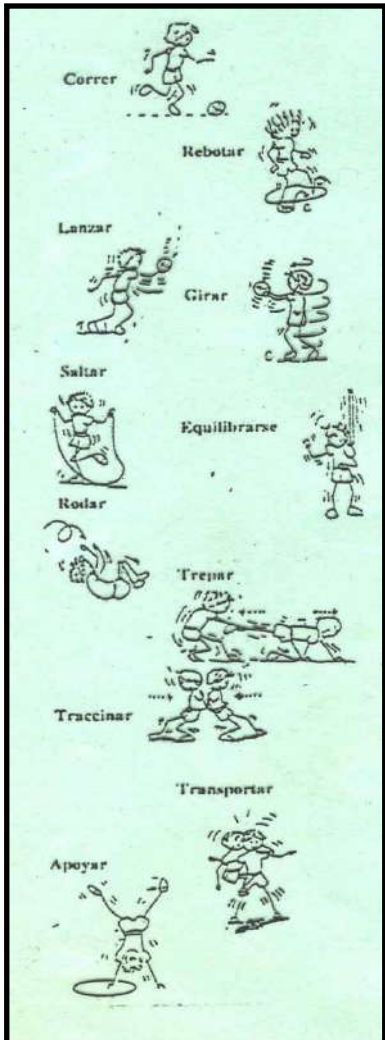
Período sensível



FASES DO DESENVOLVIMENTO MOTOR



EVOLUÇÃO DE HABILIDADES MOTORAS



ATIVIDADES ESPONTÂNEAS
(movimentos fundamentais)

Correr, saltar, lançar.

Correr, rebolar e agarrar

Suspendaer-se e balancear.

Agarrar, driblar e lançar

Suspender-se e trepar

Apoiar-se e empurrar

Andar transportando

Rodar e cabecear

ATIVIDADES ELABORADAS
(combinações motoras)

ATLETISMO

DESPORTOS COM BOLA

DESPORTOS DE COMBATE

ATIVIDADES DE AR LIVRE

GINÁSTICA

NATAÇÃO

ATIVIDADES CODIFICADAS
(movimentos especializados)

DOMÍNIO DO CORPO



Fatores Educáveis



Esforço



Coordenação
dinâmica general



Direcionalidade



Ajustamento
Postural



Lateralidade



Equilíbrio



Estruturação
espacio-
temporal



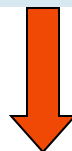
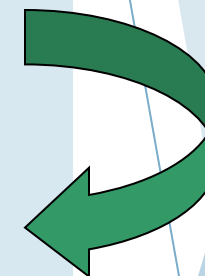
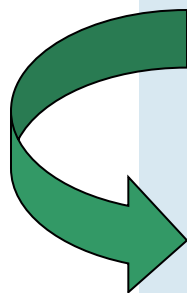
Imagem
corporal

CULTURA MOTORA BÁSICA



SABER FUNDAMENTAL INICIAL

**DESENVOLVER O MÁXIMO DE CAPACIDADES
COMPATÍVEIS COM O SEU EQUIPAMENTO BIO-
PSICOLÓGICO (PRÉ-REQUISITOS)**



DIMENSÃO OPERATÓRIA (REPRESENTAÇÃO MENTAL)

DIMENSÃO PERCEPTIVA E EMOCIONAL IMPLICADA

DIMENSÃO EXPRESSIVA DO COMPORTAMENTO

A DIMENSÃO DO DESEMPENHO MOTOR (EXECUÇÃO)







MODELO DE SITUAÇÕES PEDAGÓGICAS



JOGO LIVRE



JOGO SEMI-DIRIGIDO

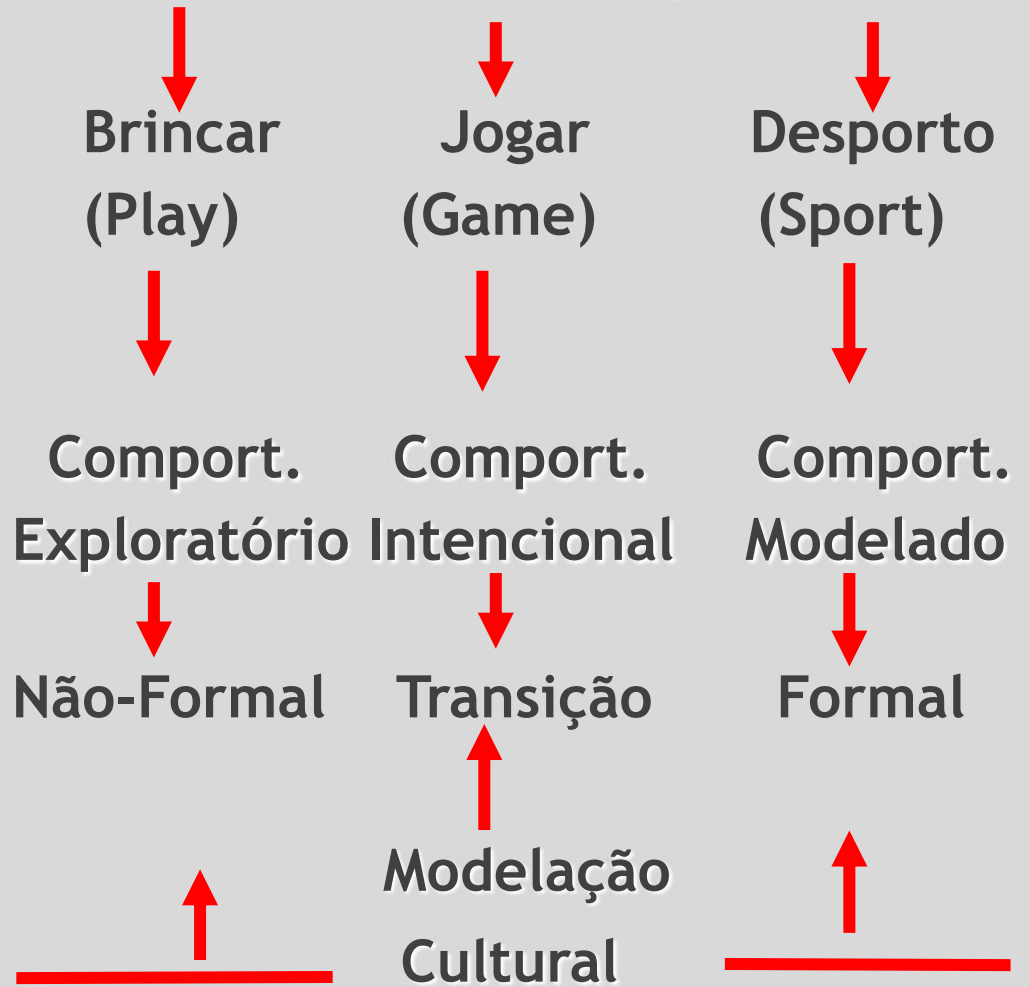


JOGO DIRIGIDO



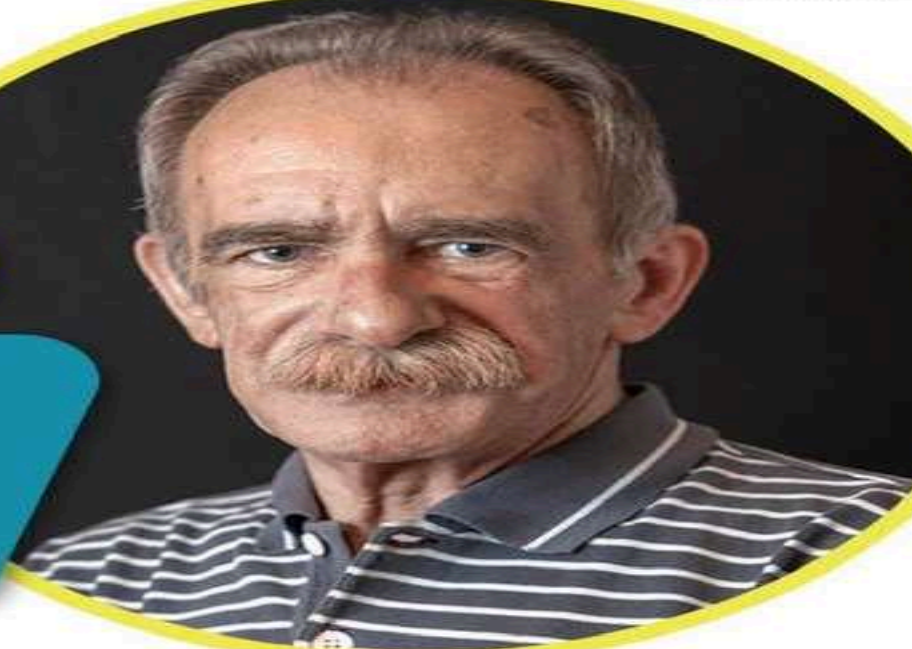
DO JOGO AO DESPORTO

Génesis da Regra





Embaixador
Escola
Ativa



**PROF. CARLOS
NETO**



As crianças e jovens necessitam de mais oportunidades para serem mais ativas nos espaços interiores e exteriores nas escolas, através de atividades formais (Educação Física e Desporto Escolar) e informais (brincar, jogar e atividade física regular) para melhorarem a sua saúde física, mental, emocional e social)



Políticas Públicas para uma População Infantojuvenil Ativa

**SEDENTARISMO
ILITERACIA
FÍSICA, MOTORA
E EMOCIONAL**

**JOGO DE
ACTIVIDADE
FÍSICA**

**PROBLEMA DE
SAÚDE PÚBLICA**

**“MEDICAMENTO”
DE EFICÁCIA
COMPROVADA**



O BRINCAR E O JOGO

BRINCAR NÃO É SUBSTITUÍVEL
LINGUAGEM UNIVERSAL
FERRAMENTA ANCESTRAL





A BRINCAR CULTIVA-SE A PAZ





**A SOCIEDADE “MATA CRIANÇAS” E
NÃO LHE DÁ TEMPO PARA VIVER**

BRINCAR É APRENDER A SOBREVIVER

**BRINCAR É UM TREINO PARA O
INESPERADO, PARA A INCERTEZA**

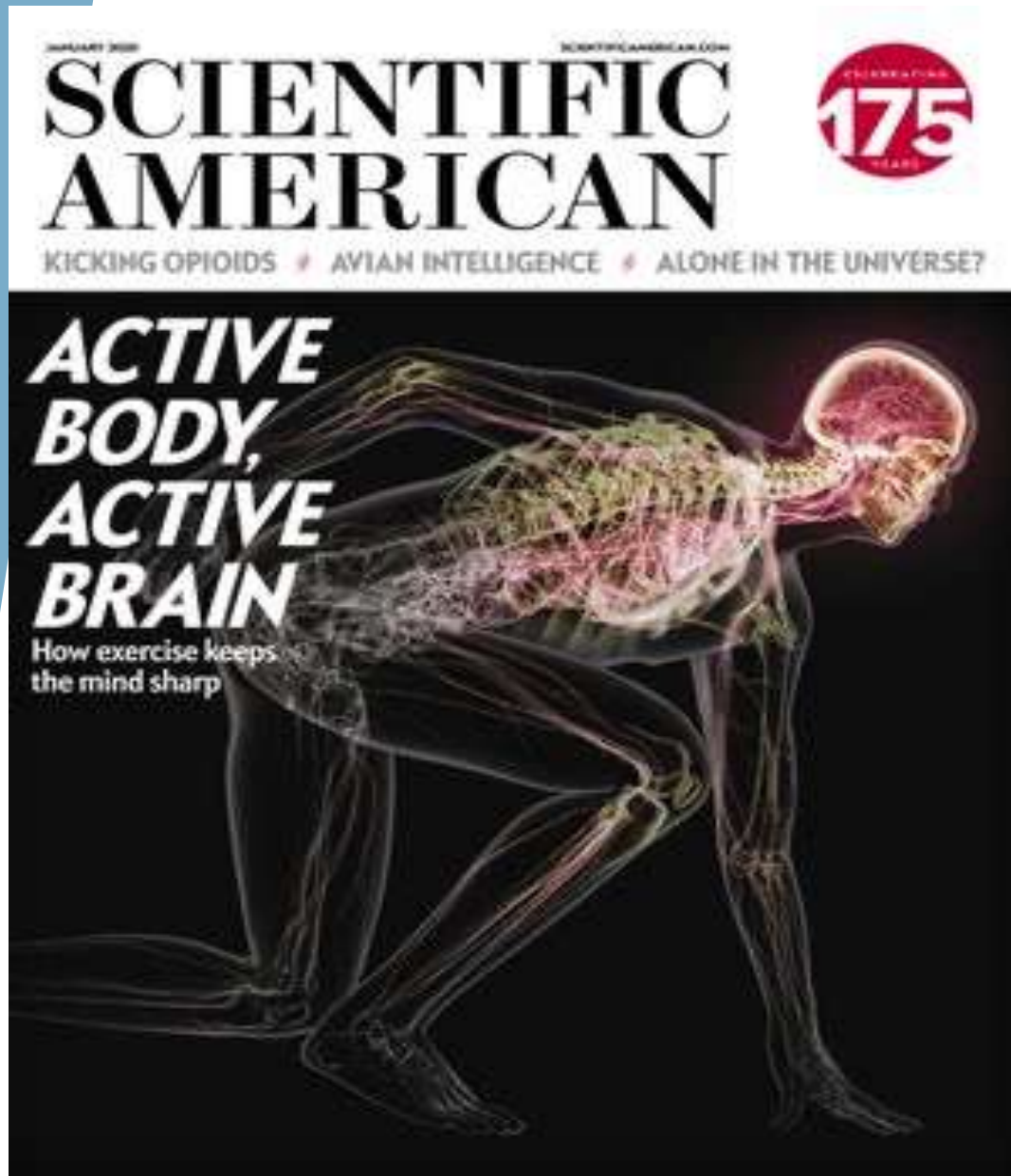
BRINCAR É APRENDER

**BRINCAR É UM ASSUNTO MUITO
SÉRIO**

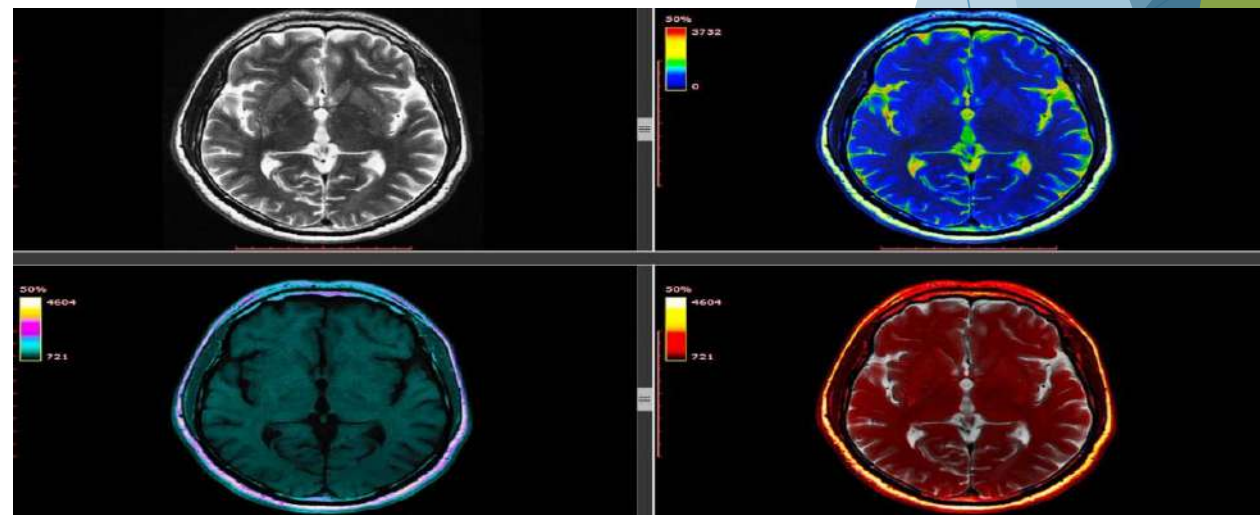
BRINCA-SE EM QUALQUER IDADE

**A VIDA É UM RISCO. NÃO EXISTE
RISCO ZERO**

CORPO EM MOVIMENTO, CÉREBRO E SENTIMENTO DE SI

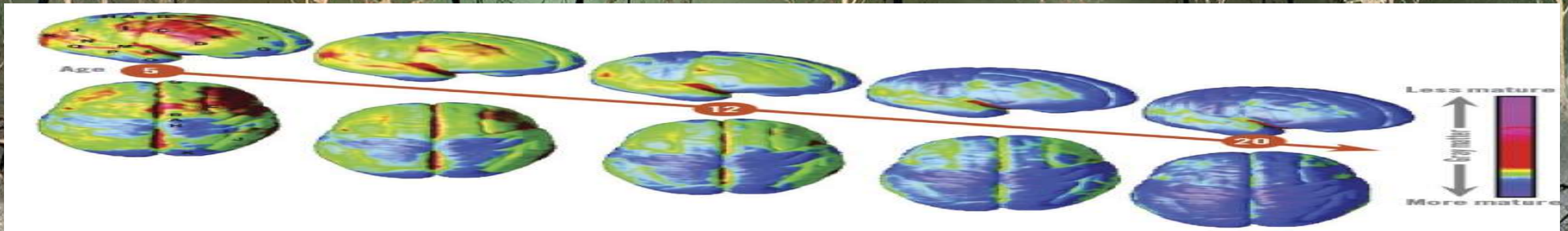


Córtex cerebral pode ser responsável por inteligência e consciência única

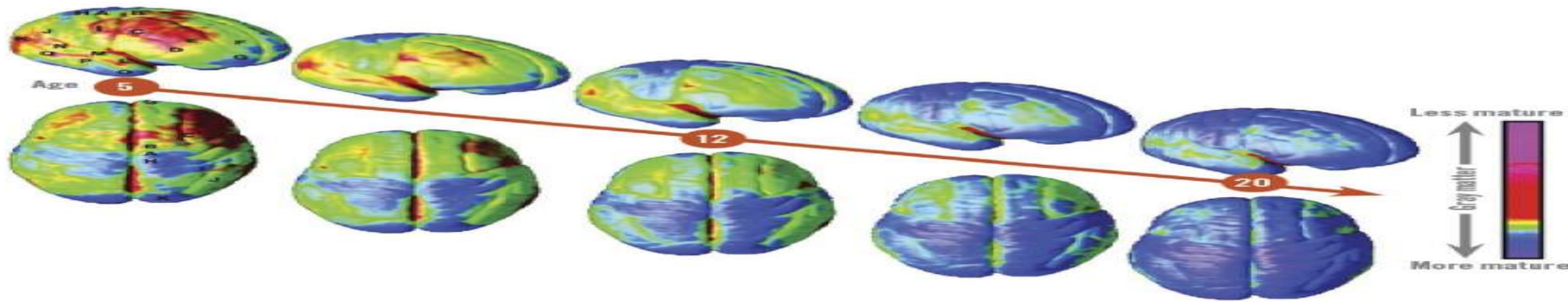


NEURODESENVOLVIMENTO

Brincar e Ser Ativo (atividade física) é conhecido por induzir muitos efeitos positivos no cérebro. Como tal, o movimento do corpo representa uma ferramenta importante para influenciar o neurodesenvolvimento e moldar o cérebro adulto para reagir aos desafios da vida.



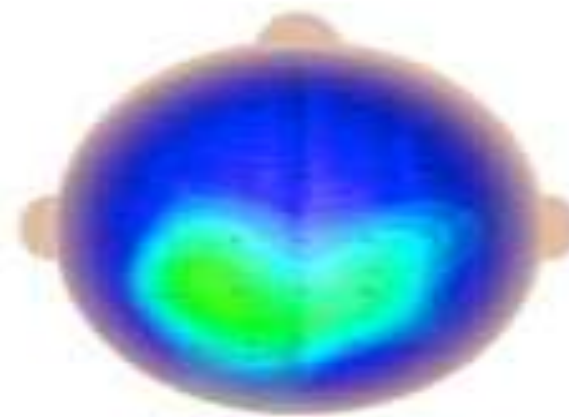
PLASTICIDADE E AMPLITUDE NEUROLÓGICA



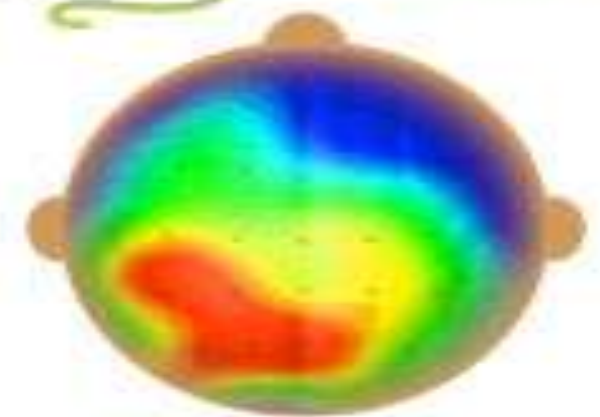
active kids learn better

BRAIN SCANS OF STUDENTS TAKING A TEST:

Red areas are very active; blue areas are least active.



after 20 minutes of sitting quietly



after 20 minutes of walking

Learn more about why active kids learn better and how schools can help at activelivingresearch.org/activeeducationbrief.

active kids learn better

physical activity at school is a win-win for students and teachers

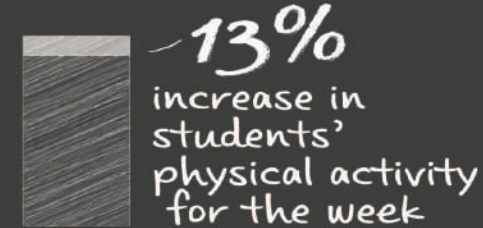
GRADES:



STANDARDIZED TEST SCORES:

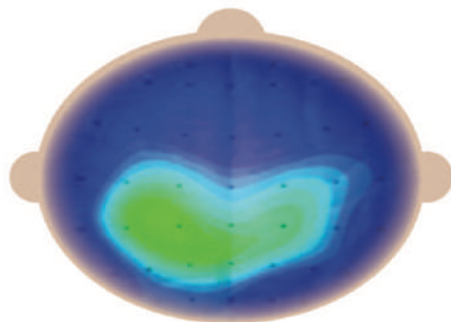


JUST ONE PHYSICALLY ACTIVE LESSON CREATES:

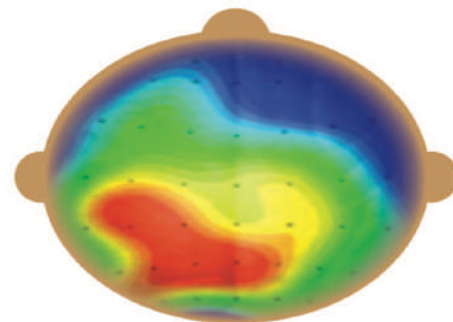


physically active kids have more active brains

BRAIN SCANS OF STUDENTS TAKING A TEST:



after 20 minutes of
sitting quietly



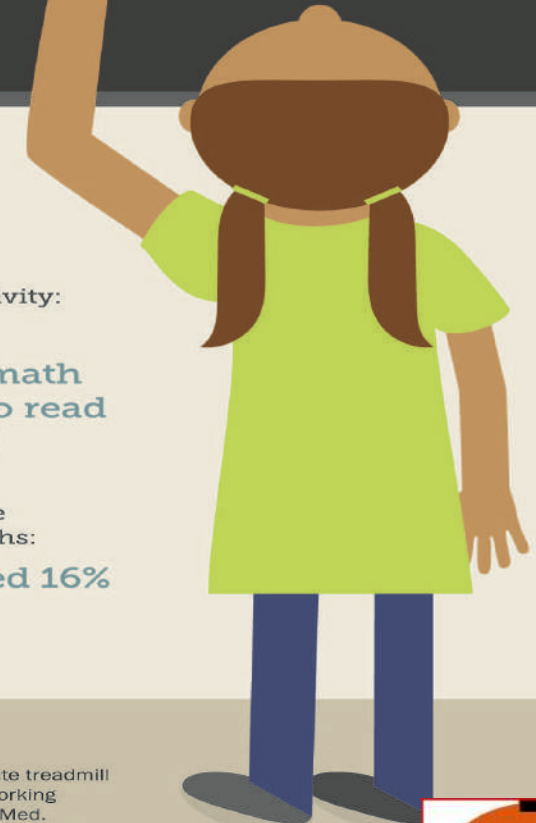
after 20 minutes of
walking

Red areas are very active; blue areas are least active.

MORE RESULTS:

after 20 minutes of physical activity:
students tested better
in reading, spelling & math
and were more likely to read
above their grade level

after being in a physically active
afterschool program for 9 months:
memory tasks improved 16%



SOURCES: Donnelly J.E. and Lambourne K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev Med.* 52(Suppl 1):S36-S42. Hillman C.H. et al. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience.* 159(3):1044-1054. Kamijo K. et al. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Dev Sci.* 14(5):1046-1058. Kibbe D.L. et al. (2011). Ten years of TAKE 10!: integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Prev Med.* 52(Suppl 1):S43-S50. Nelson M.C. and Gordon-Larson P. (2006). Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics.* 117(4): 1281-1290.

Learn more about why active kids learn better and how schools can help at activelivingresearch.org/activeeducationbrief.



“NA INFÂNCIA, TEMOS DE EXPERIMENTAR, DE EXPANDIR AS NOSSAS ENERGIAS. HOJE, CONTÉM-SE A ENERGIA DAS CRIANÇAS A TAL PONTO QUE SE CONTRARIA TODAS AS LEIS ELEMENTARES DA CONSTITUIÇÃO BIOLÓGICA DO SER HUMANO”
CARLOS NETO (IN REVISTA VISÃO)



DESCOBRIR O MUNDO ATRAVÉS DO CORPO EM MOVIMENTO



1
DEFINITION OF A CHILD



2
NO DISCRIMINATION



3
BEST INTERESTS OF THE CHILD



4
MAKING RIGHTS REAL



5
FAMILY GUIDANCE AS CHILDREN DEVELOP



6
LIFE, SURVIVAL AND DEVELOPMENT



7
NAME AND NATIONALITY



8
IDENTITY



9
KEEPING FAMILIES TOGETHER



10
CONTACT WITH PARENTS ACROSS COUNTRIES



11
PROTECTION FROM KIDNAPPING



12
RESPECT FOR CHILDREN'S VIEWS



13
SHARING THOUGHTS FREELY



14
FREEDOM OF THOUGHT AND RELIGION



15
SETTING UP OR JOINING GROUPS



16
PROTECTION OF PRIVACY



17
ACCESS TO INFORMATION



18
RESPONSIBILITY OF PARENTS



19
PROTECTION FROM VIOLENCE



20
CHILDREN WITHOUT FAMILIES



21
CHILDREN WHO ARE ADOPTED



22
REFUGEE CHILDREN



23
CHILDREN WITH DISABILITIES



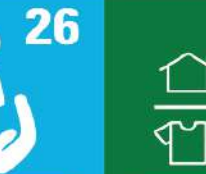
24
HEALTH, WATER, FOOD, ENVIRONMENT



25
REVIEW OF A CHILD'S PLACEMENT



26
SOCIAL AND ECONOMIC HELP



27
FOOD, CLOTHING, A SAFE HOME



28
ACCESS TO EDUCATION



29
AIMS OF EDUCATION



30
MINORITY CULTURE, LANGUAGE AND RELIGION



31
REST, PLAY, CULTURE, ARTS



32
PROTECTION FROM HARMFUL WORK



33
PROTECTION FROM HARMFUL DRUGS



34
PROTECTION FROM SEXUAL ABUSE



35
PREVENTION OF SALE AND TRAFFICKING



36
PROTECTION FROM EXPLOITATION



37
CHILDREN IN DETENTION



38
PROTECTION IN WAR



39
RECOVERY AND REINTEGRATION



40
CHILDREN WHO BREAK THE LAW



41
BEST LAW FOR CHILDREN APPLIES



42
EVERYONE MUST KNOW CHILDREN'S RIGHTS



43-54
HOW THE CONVENTION WORKS

CONVENTION ON THE RIGHTS OF THE CHILD

Uma sessão em andamento na Assembleia Geral das Nações Unidas Imagem: AGNU

A Assembleia Geral das Nações Unidas (AGNU) aprovou uma resolução declarando o dia 11 de junho como o Dia Internacional do Brincar.



Conheça o recém-adotado Dia Internacional do Brincar. O dia 11 de junho é agora oficialmente um dia de jogo reconhecido pela ONU.





Children and young people want a voice in shaping play opportunities and spaces

Children's Recommendation:
Respect our right to be heard in decisions impacting our right to play



Temos o prazer de anunciar que a Assembleia Geral das Nações Unidas adotou o dia 11 de junho como o Dia Internacional do Jogo! 🎉 Este marco marca um passo significativo para reconhecer a importância do brincar na vida das crianças em todo o mundo.



“Play makes me feel happy, release my imagination, and let me relax. I enjoy free play.”

Ling*, China



Putting play back on the agenda for 2 billion children around the world on June 11th. Find out more internationaldayofplay.org

*To protect the privacy of children, names have been altered.

59%

Three in five children would like to play more than they do now



Putting play back on the agenda for 2 billion children around the world on June 11th. Find out more internationaldayofplay.org



Putting play back on the agenda for 2 billion children around the world on June 11th. Find out more internationaldayofplay.org

“

“Play makes me feel happy, release my imagination, and let me relax. I enjoy free play.”

Ling*, China

*To protect the privacy of children, names have been altered.

OS BENEFÍCIOS DE BRINCAR E SER ATIVO

**CAPACIDADE
ADAPTATIVA**

**CULTURA DE
SOBREVIVÊNCIA**

**CONFRONTO COM
ADVERSIDADES**

**REGULAÇÃO
EMOCIONAL**

AUTO CONFIANÇA

RELAÇÃO SOCIAL

**COMPETÊNCIAS
MOTORAS**

**COMPETÊNCIAS
COGNITIVAS**



Brincando

Playing



Learning

Aprendendo

Moore, R. & Cosco, N. (2022)



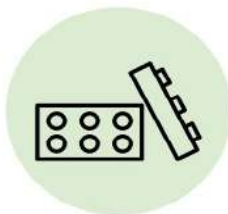
Moore, R. & Cosco, N. (2022)

Tipos de Jogo na Infância

FIVE FUNDAMENTAL TYPES OF HUMAN PLAY



Physical play



Play with objects



Symbolic play



Pretence or socio-dramatic play



Games with rules



**Jogo de Atividade Física
(Luta e Perseguição)**

+

**Jogo com Objetos
(Visão-Mão-Objeto)**

+

**Jogo Simbólico
(Faz-de-Conta)**

+

**Jogo Social
(Relação com os Outros)**



Desenvolvimento do Cérebro Humano

INTENSIDADE LÚDICA

MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA

EXPLORAÇÃO
DURAÇÃO
INTENSIDADE
PRAZER
PERSISTÊNCIA

CONTROLO INTERNO

INTENCIONALIDADE
ESTRATÉGIA
CONTROLO
PLANO
SUCESSO



SUSPENSÃO DA REALIDADE

CRIATIVIDADE
COMPLEXIDADE
REALIDADE
EXTENSÃO
DINÂMICA

IMAGINAÇÃO







**BRINCAR E
SER ATIVO**



**Capacidade
Adaptativa**

**Capacidade
Criativa**

O Futuro do Trabalho (Fórum Económico Mundial, 2016)

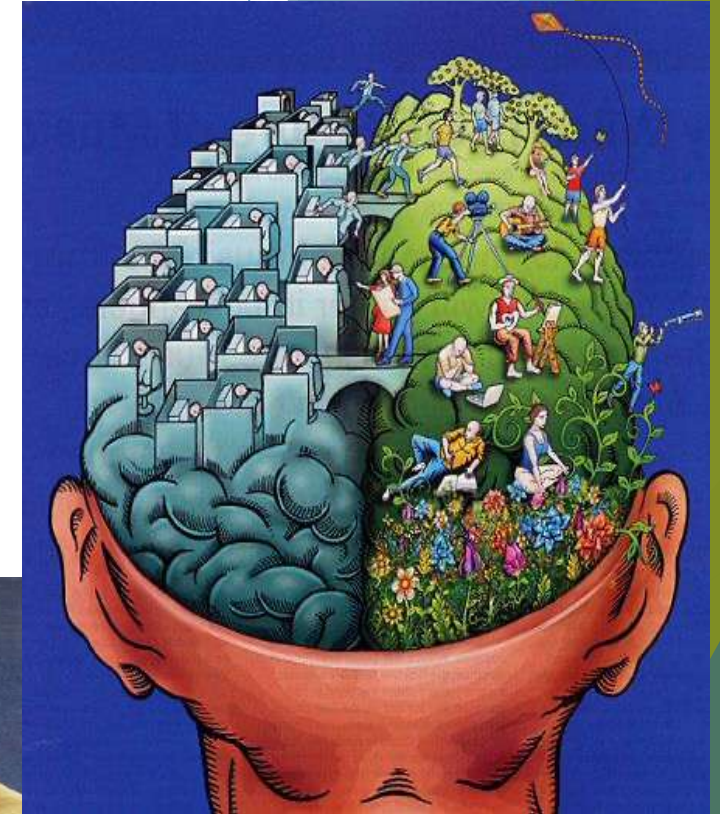
1-Resolver problemas complexos

2-Ter pensamento critico

3-Ser criativo

4-Motivar equipas

5-Saber comunicar





“RISK PLAY” (FÍSICO, MENTAL, EMOCIONAL, SOCIAL, DIGITAL, ETC.)



ROUGH AND TUMBLE PLAY



Nossa Cara.com "O Seu Jornal Online" - Foto: Urbino Brito

ROUGH AND TUMBLE PLAY HELPS CHILDREN TO LEARN



Goopy Brains

Adapted from "Rough and Tumble play" - Bokony and Patrick (2009)



**TODOS OS
ANIMAIS
INCLUINDO
HUMANOS
CORREM RISCOS
NA INFÂNCIA**

JOGO DE LUTA (PLAY-FIGHTING) E AGRESSÃO

LUTA A BRINCAR
E A SÉRIO

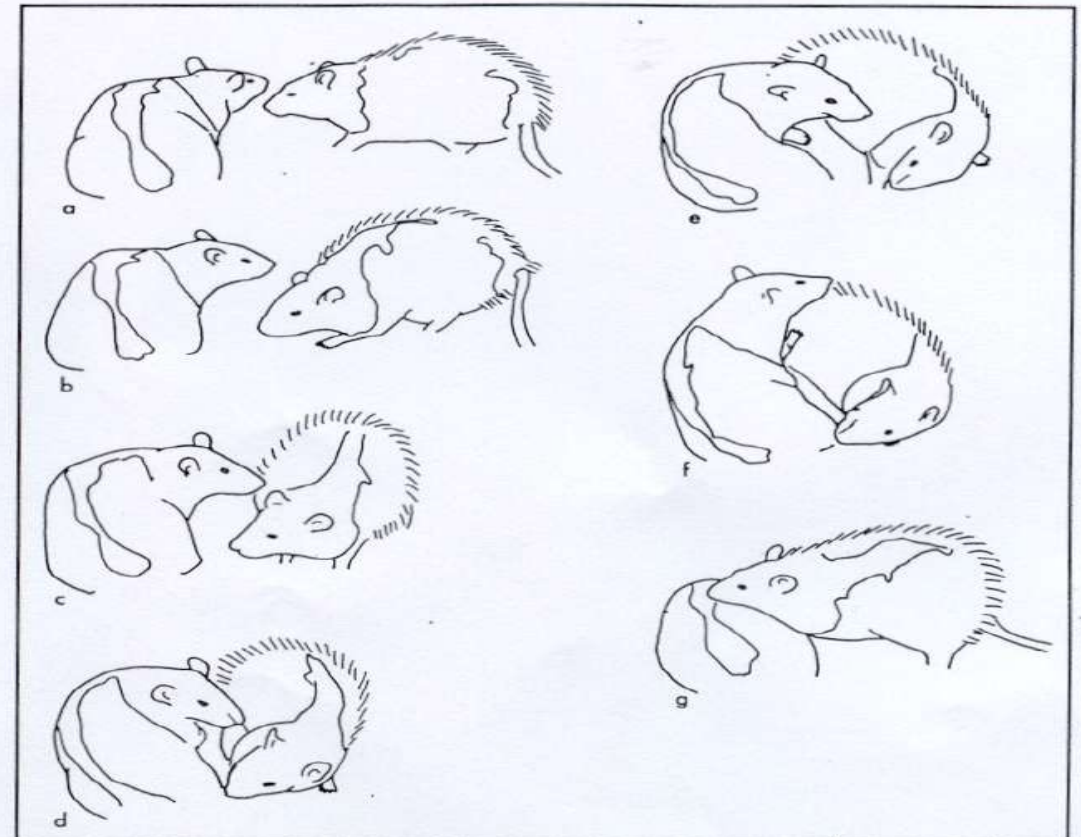
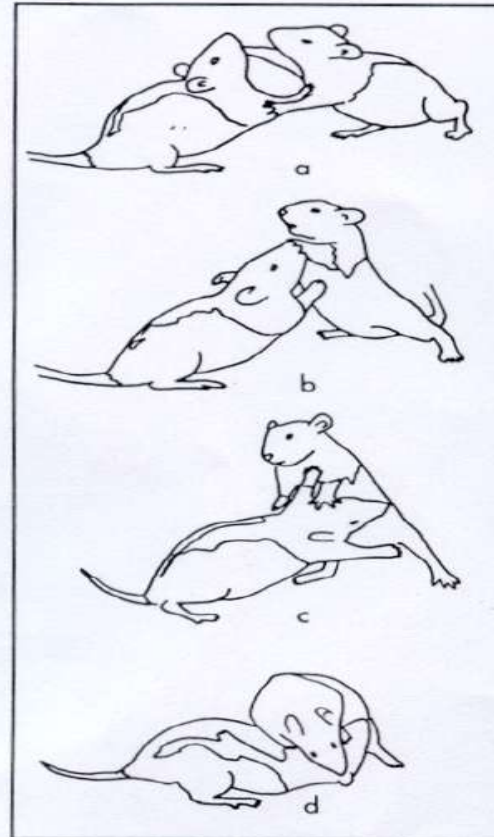
ATAQUE OFENSIVO

ATAQUE DEFENSIVO

PREDAÇÃO

COMPORTAMENTO
ANIMAL E HUMANO

APRENDIZAGEM
E DESENVOLVIMENTO



Pellis S. & Pellis V. (1987) "Play- fighting differs from serious fighting in both target of attack and tactics of fighting in the Laboratory Rattus norvegicus" *Aggressive Behavior*, 13

LUTA A BRINCAR (PLAYFITHING)





BRINCAR ÀS LUTAS, PERSEGUIR E SER PERSEGUIDO É UMA FORMA DE CIVILIZAR O CORPO



QUANTO MAIS CONFRONTO COM O RISCO MAIS SEGURANÇA!!!!



A Margem de risco físico tem vindo a diminuir de forma drástica nas últimas décadas no jogo livre das crianças!!!!

School playground equipment in the year 1900.



Apparently in 1900 only the strong survived recess

Brincar arriscado ou desafiante

**BRINCAR COM
GRANDES ALTURAS**



**BRINCAR COM GRANDES
VELOCIDADES**



(Sandseter, 2009)

Brincar arriscado ou desafiante

**BRINCAR COM
FERRAMENTAS PERIGOSAS**



**BRINCAR PRÓXIMO DE
ELEMENTOS PERIGOSOS**



(Sandseter, 2009)

Brincar arriscado ou desafiante

**BRINCAR A
DESAPARECER/ESCONDER**



**BRINCAR À LUTA E À
PERSEGUIÇÃO**



(Sandseter, 2009)



THE POWER OF PLAY

POSITION STATEMENT ON ACTIVE OUTDOOR PLAY

Position



Access to active play in nature and outdoors—with its risks—is essential for healthy child development. We recommend increasing children’s opportunities for self-directed play outdoors in all settings—at home, at school, in child care, the community and nature.

O jogo de risco no exterior tem efeitos positivos na saúde física, mental, comportamental e social (Brussoni et.al, 2005)



CLINICAL REPORT Guidance for the Clinician in Rendering Pediatric Care

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children

Michael Yogman, MD, FAAP,^a Andrew Garner, MD, PhD, FAAP,^b Jeffrey Hutchinson, MD, FAAP,^c Kathy Hirsh-Pasek, PhD,^d Roberta Michnick Golinkoff, PhD,^e COMMITTEE ON PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF CHILD AND FAMILY HEALTH, COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA

THE GUARDIEN (outubro de 2021) traz um interessante artigo sobre os parques infantis na Alemanha e a política de aumentar o risco para as crianças.



A altura máxima de queda na teia de aranha da estrutura Triitopia é de 1,8 metros.

Fotografia: Philip Oltermann/The Guardian



A torre Tritopia é envolta com tábuas e redes para garantir que nenhuma criança possa tomar um tombo de uma altura acima de três metros.

Fotografia: Philip Oltermann/The Guardian









Tufsen, de Egon Möller-Nielsen, em Estocolmo, foi a primeira escultura free-play. Sune Sundahl





O novo playground do Southbank de Melbourne não se parece com os playgrounds de sua infância. Maurício Hewson



Hewson também está por trás do Pockets Park em Leichhardt, Sydney. Maurício Hewson

Esses playgrounds podem reforçar a resiliência psicológica. **Maurício Hewson**

As esculturas de Hewson parecem estar à beira do colapso. **Maurício Hewson**



Isso pode parecer quebrado – mas é altamente projetado. **Maurício Hewson**



Precisamos dar espaço para as crianças correrem riscos. **Maurício Hewson**





Porque é tão importante subir árvores?

Os 20 motivos:

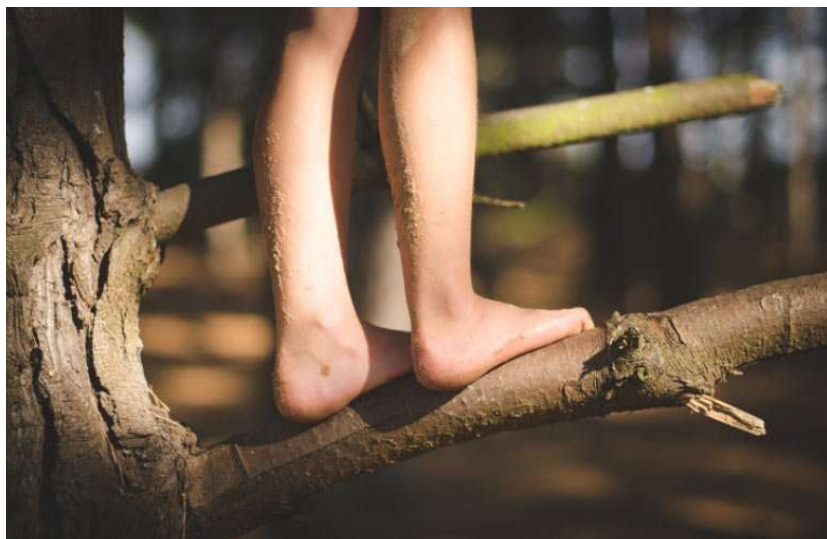
- 1 - Ajuda a desenvolver força física;
- 2 - Ajuda a desenvolver a concentração;
- 3 - Reforça a autoconfiança e autoestima;
- 4- É uma ótima atividade de motricidade grosseira e fina;
- 5 - Dá flexibilidade ao corpo e à mente;
- 6 - Ajuda a formar mais ligações neurais complexas;
- 7 - Ajuda as crianças a resolver problemas;
- 8 - Ajuda a criar uma melhor ligação com o próprio;
- 9 - Oferece uma experiência sensorial rica;
- 10 - Ajuda as crianças a pensar por elas próprias e a ter confiança nas escolhas que fazem;
- 11 - Ajuda a desenvolver a lógica espacial e percepção visual;
- 12 - É uma ótima forma de reforçar a mente e a vontade;
- 13 - Ajuda a criar uma ligação com a natureza;
- 14 - Ajuda a criar uma atitude resiliente de "eu consigo";
- 15 - É um trabalho da memória.
- 16 - Desenvolve a capacidade de contemplação e escuta;
- 17 – Forma de testar limites do corpo em situações de risco;
- 18 – Ajuda a desenvolver a regulação emocional;
- 19- Solicita as impressões inconscientes da ancestralidade;
- 20- Enriquece narrativas lúdicas simbólicas e de fantasia.

Sistematização de algumas ações motoras com grande significado lúdico (simbólico, emocional e social) para as crianças

Esta sistematização de brincar em movimento é propositadamente subjetiva e holística (sem comprovação científica!!!!), tal como se exprimem os desejos, motivações e vivências mais emocionantes das crianças. As formas de brincar e ser ativo na infância, explicam-se através de dinâmicas emocionais, utilizando o corpo como veículo de busca de significados imaginários, de fantasia e procura do desconhecido, para assegurar a progressiva compreensão de si e desafiar a complexidade do mundo.



Sistematização de algumas ações motoras com grande significado lúdico (simbólico, emocional e social) para as crianças



1-*Equilibrar-se em espaços estáticos e dinâmicos* (brincar com a gravidade), através do equilíbrio em exploração de barras, muros, superfícies elásticas, patins, skates, surf, equipamentos fixos, jogos tradicionais e populares, etc.).

-Aprender a lidar com as forças antigravíticas, para superar desequilíbrios do corpo no espaço e “organizar-se posturalmente”, para garantir a sustentabilidade da posição bípede.

(Uma forma de vivência da experiência filogenética)

Sistematização de algumas ações motoras com grande significado lúdico (simbólico, emocional e social) para as crianças



2-Rodar o corpo em vários planos (eixo vertical e horizontal) com ou sem materiais (brincar no espaço), através rodopiar até cair, rebolar no chão, rotações em barras, piruetas, saltos com rotação, etc.,).

-Procura-se a vivência do corpo em “dinâmicas redondas ou esféricas”, que conferem prazer e simbolismo de difícil explicação da passagem de ações afetivas para ações racionais (tal como as crianças desenham o corpo em rabiscos, circunferências e mais tarde em traços!!!);

Sistematização de algumas ações motoras com grande significado lúdico (simbólico, emocional e social) para as crianças



3- Balancear-se (brincar no embalar), através de ações nos balanços, em cordas verticais, materiais em meia lua, etc.

Ação motora com um significado afetivo profundo, de procura de “segurança” e “proteção” do “embalar em vaivém repetitivo”

- Recordação, regressão ontogenética (procura materna?);

Sistematização de algumas ações motoras com grande significado lúdico (simbólico, emocional e social) para as crianças



4-*Escorregar* (brincar na vertigem), através de ações em diversas superfícies inclinadas e em diversas velocidades como escorregas, plástico molhado, relva, terra, etc.). Trata-se de busca da “vivência simbólica da vertigem do corpo”

(abandonar o corpo na saída para a vida, como no nascimento!!!!, e na morte?);

Sistematização de algumas ações motoras com grande significado lúdico (simbólico, emocional e social) para as crianças



5-*Trepar* (brincar nas alturas), através de subir e descer superfícies verticais, como cordas, árvores, paredes de escalada, equipamentos de jogo, etc.). Trata-se de ensaiar o desejo de alcançar o “céu”, e a procura do “infinito”, subindo e testando o seu “inconsciente desejo” que a humanidade perdeu ao longo da sua história; testar o risco de forma controlada!!!

(Querer estar perto dos DEUSES!!!)

Sistematização de algumas ações motoras com grande significado lúdico (simbólico, emocional e social) para as crianças



6-Lutar e perseguir e ser perseguido (brincar com o passado), através de jogos de luta e perseguição (apanhada, mata, fuga e perseguição, escondidas, toca e foge, polícias e ladrões, etc.). Ancestralidade em movimento, através da procura dos “limites do corpo” e da “sobrevivência” (PLAYFITHING)

(Solicitar o confronto com a morte para dar sentido à vida!!! Civilizar o corpo)

Sistematização de algumas ações motoras com grande significado lúdico (simbólico, emocional e social) para as crianças



***7-Dominar orifícios* (brincar com a existência), através da entrada e saída do corpo ou objetos em buracos, como manilhas, túneis, tubos, pontes, vegetação, etc.). O objetivo é movimentar o corpo para dentro de orifícios (prolongamento dos orifícios erógenos do corpo?), buscando o prazer de ter o corpo escondido e oculto no espaço desconhecido.**

(Passar ou estar dentro!!! Escutar o corpo!!!)

Sistematização de algumas ações motoras com grande significado lúdico (simbólico, emocional e social) para as crianças



8-Perícias inabituais (brincar aos limites), através de pinos, cambalhotas, rodas, suspender-se (ver o mundo debaixo para cima), na periferia do corpo (cabecear, malabarismos manuais, materiais soltos) na projeção da mente com imaginação e fantasia (faz-de-conta, navegar, explorar o espaço, etc.). O desafio está focado em realizar coisas consideradas desafiantes corporalmente e projetar ideias “impossíveis” só ao alcance da imaginação. (Coisas malucas e busca de prazer em explorar a diversidade de ações!!!)

Sistematização de algumas ações motoras com grande significado lúdico (simbólico, emocional e social) para as crianças



9-*Construir e destruir* (brincar às construções), através da utilização de vários materiais em madeira (blocos), construções de areia, encaixar e desencaixar, enfiar e retirar, castelos, etc. Trata-se de experiências centradas no desafio entre a existência do “caos” e princípios de “organização” com elevado significado simbólico.

(O significado de conhecer a complexidade e incerteza do jogo da vida!!!!)

Sistematização de algumas ações motoras com grande significado lúdico (simbólico, emocional e social) para as crianças



10-*Locais secretos* (brincar a desaparecer), através de procura de lugares escondidos (em espaços interiores ou exteriores), como em casa, na escola, na natureza, etc. Trata-se de testar fugas, só ou acompanhado, e “distanciando-se” do adulto para “parte incerta e desconhecida”. O seu espaço identitário no mundo na “construção de memórias vividas secretamente”.

(Fugir da realidade, desaparecer, guardar segredo, silenciar o corpo!!!!)



**BRINCAR E
SER ATIVO**



**Capacidade
Adaptativa**

**Capacidade
Criativa**

O Futuro do Trabalho (Fórum Económico Mundial, 2016)

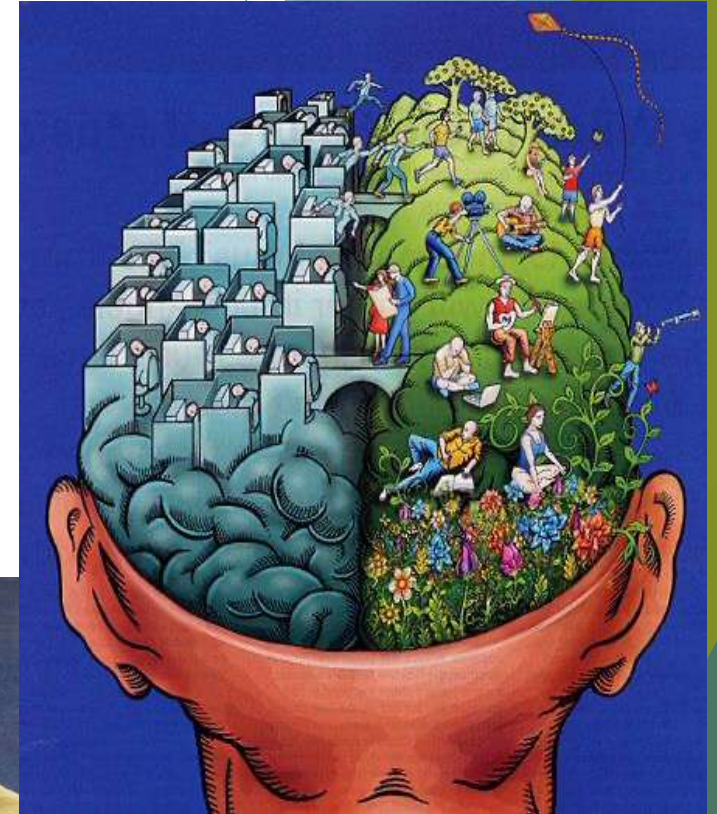
1-Resolver problemas complexos

2-Ter pensamento critico

3-Ser criativo

4-Motivar equipas

5-Saber comunicar



phylogeny / limits of adaptation?

Evolutionary time



5 million years



99.99999%
in nature

0.00001%
in city

?
Digital
Age

HOMEM LABORAL



ANIMAL DIGITAL



47%

DAS CRIANÇAS
DE 3 A 5 ANOS
SABEM USAR UM
SMARTPHONE.
ENQUANTO

14%

CONSEGUEM
AMARRAR
OS SAPATOS

CRESCER.COM.BR



CULTURA DIGITAL

**MAIS TEMPO COM AS NOVAS
TECNOLOGIAS
(O CORPO NAS PONTAS DOS
DEDOS)**

**CONTATO
ONLINE**

**CONTATO
CORPORAL**

CULTURA MOTORA

**MENOS TEMPO DE JOGO DE RUA
(ATIVIDADE EM VIAS DE EXTINÇÃO)**

**SER CRIANÇA DESLIGADA DO MUNDO REAL
BOMBARDEAMENTO SENSORIAL E PERCETIVO DO CÉREBRO**

**FALTA DE AMPLITUDE
NEUROLÓGICA POR
NÃO EXISTIR
OPORTUNIDADES DE
EXPERIMENTAR OUTRAS
EXPERIÊNCIAS**

**A CONSCIÊNCIA QUE
TEMOS, COMO OS
ÉCRANS ESTÃO A
TOMAR CONTA DA
VIDA DAS CRIANÇAS E
JOVENS EM TODOS OS
CONTEXTOS DE VIDA**

É URGENTE DAR CORPO AO CORPO EM MOVIMENTO

MICHEL DESMURGET

A FÁBRICA DE CRETINOS DIGITAIS

Os Perigos dos Ecrãs Para os Nossos Filhos



PREFÁCIO DE
CARLOS NETO

PRÉMIO FEMINA DE ENSAIO EM FRANÇA

CONTRAPŊNTO.



JOSÉ TOLENTINO
MENDONÇA

Passamos pelas coisas sem as habitar,
falamos com os outros sem os ouvir,
juntamos informação que nunca
chegamos a aprofundar.

Tudo transita num galope ruidoso,
veemente e efémero.

Na verdade, a velocidade com que
vivemos impede-nos de viver.

CRIANÇAS E JOVENS QUE SABEM JOGAR MAS NÃO SABEM BRINCAR O IMPATO NEGATIVO DO USO DOS ÉCRANS LÚDICOS



VIOLÊNCIA INVISÍVEL EXERCIDA PELOS INTERESSES FINANCEIROS DAS GRANDES MULTINACIONAIS TECNOLÓGICAS NA SEDUÇÃO DIGITAL (NARRATIVAS SIMBÓLICAS PODEROSAS)

- LINGUAGEM; Desmurget, M. (2021)
- MEMÓRIA;
- CONCENTRAÇÃO;
- PERTURBAÇÕES DO SONO;
- INTERAÇÃO SOCIAL;
- ORGANIZAÇÃO FAMILIAR;
- SEDENTARISMO E INATIVIDADE FÍSICA;
- TEMPO PARA BRINCAR LIVRE (ESPAÇOS INTERIORES E EXTERIORES);
- CONTATO FÍSICO E CONFRONTO COM O RISCO;
- CONTATO COM A NATUREZA;
- AUTONOMIA E MOBILIDADE;
- AUMENTA O RISCO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL;
- INTERFERÊNCIA NO SUCESSO ACADÊMICO.

TEMPO QUE AS CRIANÇAS E JOVENS PASSAM FRENTE AOS ÉCRANS LÚDICOS



- ANTES DE COMPLETAR 18 ANOS DE VIDA OS NOSSOS FILHOS, TERÃO PASSADO O EQUIVALENTE A 30 ANOS LETIVOS EM FRENTE AOS ÉCRANS (16 ANOS TRABALHANDO EM TEMPO INTEGRAL.....)
- EM QUALQUER IDADE, O MÍNIMO É MELHOR
- ATÉ AOS 6 ANOS: IDEAL NÃO TER TELAS (PODE VER~SE DESENHOS ANIMADOS COM SUPERVISÃO DOS PAIS);
- A PARTIR DOS 6 ANOS, O TEMPO FRENTE À TELA PODE CHEGAR DE 30 A 60 MINUTOS (CONTEÚDOS APROPRIADOS E PERSERVAÇÃO DO SONO);
- OUTRAS REGRAS RELEVANTES:
 - SEM TELAS PELA MANHÃ ANTES DE IR PARA A ESCOLA;
 - SEM TELAS ANTES DE DEITAR (IR PARA A CAMA E ESTAR COM OUTRAS PESSOAS;
 - SEM TELAS NO QUARTO

O TEMPO FRENTE ÀS TELAS : A NOVA “ORGIA DIGITAL”



- AS ATIVIDADES QUE FICAM POR FAZER DEVIDO A ESTA “PANDEMIA DIGITAL”;
- GESTÃO DO TEMPO DOS FILHOS (PAIS DISTRAÍDOS DIGITALMENTE), OS MAUS EXEMPLOS, GRITOS, BERROS, BIRRAS E CONFLITOS;
- O COMPORTAMENTO DOS JOVENS NA ESCOLA, EM CASA E NA COMUNIDADE;
- A DEPENDÊNCIA E COMPORTAMENTOS ADITIVOS;
- O FENÓMENO DOS “E-SPORTS”
- A POSIÇÃO SOBRE A REGULAMENTAÇÃO DOS ÉCRANS LÚDICOS

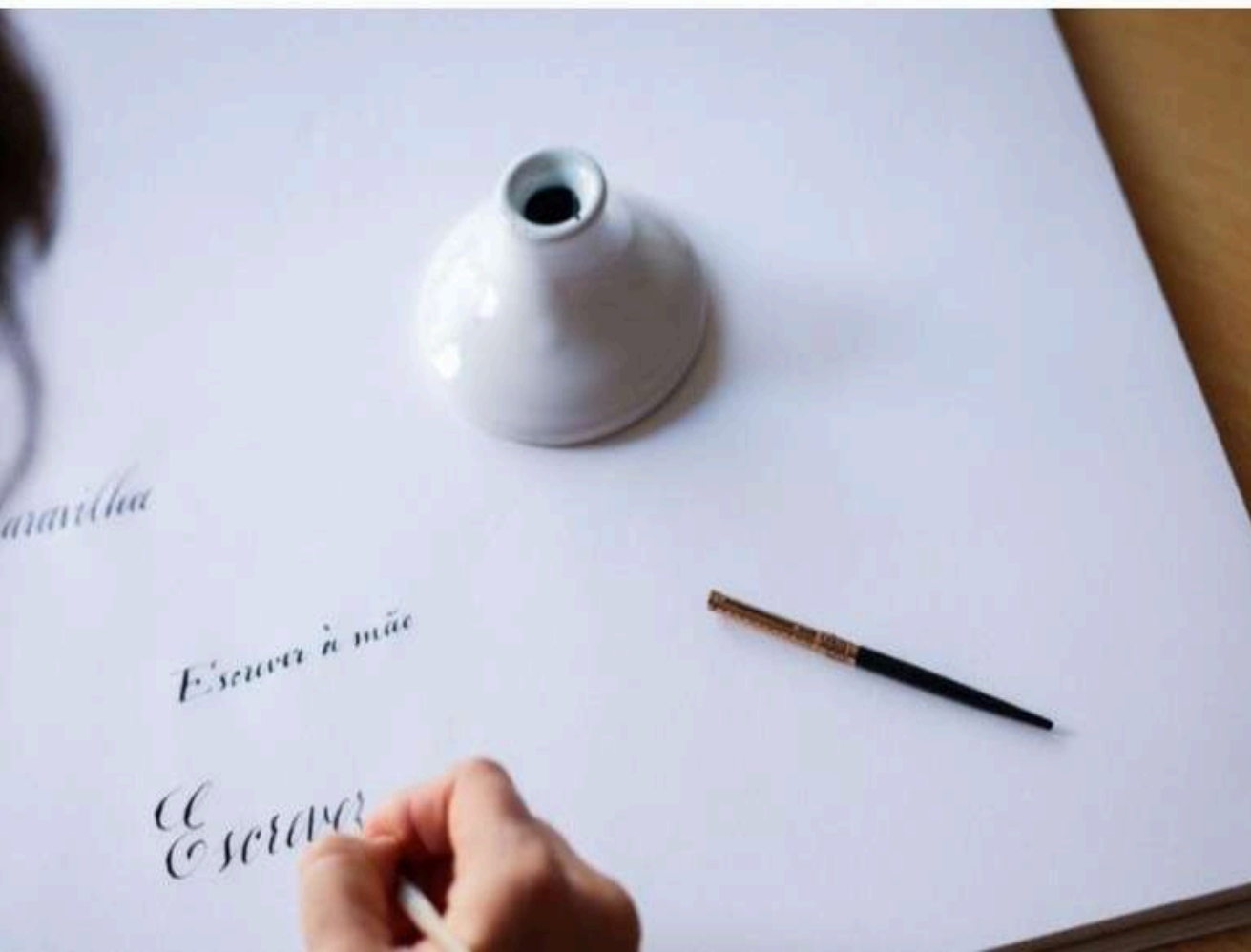
Escrever à mão aumenta a conectividade cerebral mais do que no teclado

O poder da caneta: estudo conclui que escrita à mão melhora a precisão ortográfica e a memória, ajudando a aprendizagem.

Filipa Almeida Mendes

27 de Janeiro de 2024, 7:05

Assine já



SICNOTÍCIAS.PT

Neurocientista prova que os ecrãs recreativos estão a fabricar gerações menos inteligentes



Sociedade

ESTUDO 23 janeiro 2024 às 05h19 Leitura: 6 min

Dependência de ecrãs e internet provoca síndromas de abstinência

Tal como acontece com o consumo compulsivo de álcool ou drogas ilícitas, o uso descontrolado dos ecrãs e internet pode ter efeitos perigosos para a saúde dos dependentes.

Dependência dos ecrãs gera conflito: “Não faço outra vida a não ser jogar”

EXCLUSIVO EDUCAÇÃO

Reino Unido vai proibir telemóveis nas escolas. Em Portugal, decisão está nas mãos dos directores

Directores concordam que é preciso impor regras à utilização dos telemóveis – e reconhecer que estão a causar problemas de aprendizagem e socialização –, mas ninguém é a favor de uma medida nacional.

Sofia Neves

20 de Fevereiro de 2024, 14:59 (actualizado a 20 de Fevereiro de 2024, 16:40)

Assine já





➤ **CORPOS CAPTURADOS, DEPENDENTES E SEDUZIDOS PELOS ÉCRANS, SÃO PODEROSAS MANEIRAS DE DESENVOLVER O SEDENTERISMO;**

➤ **O MOVIMENTO DO CORPO É O ARQUITETO DO CÉREBRO;**








8 FERRAMENTAS INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

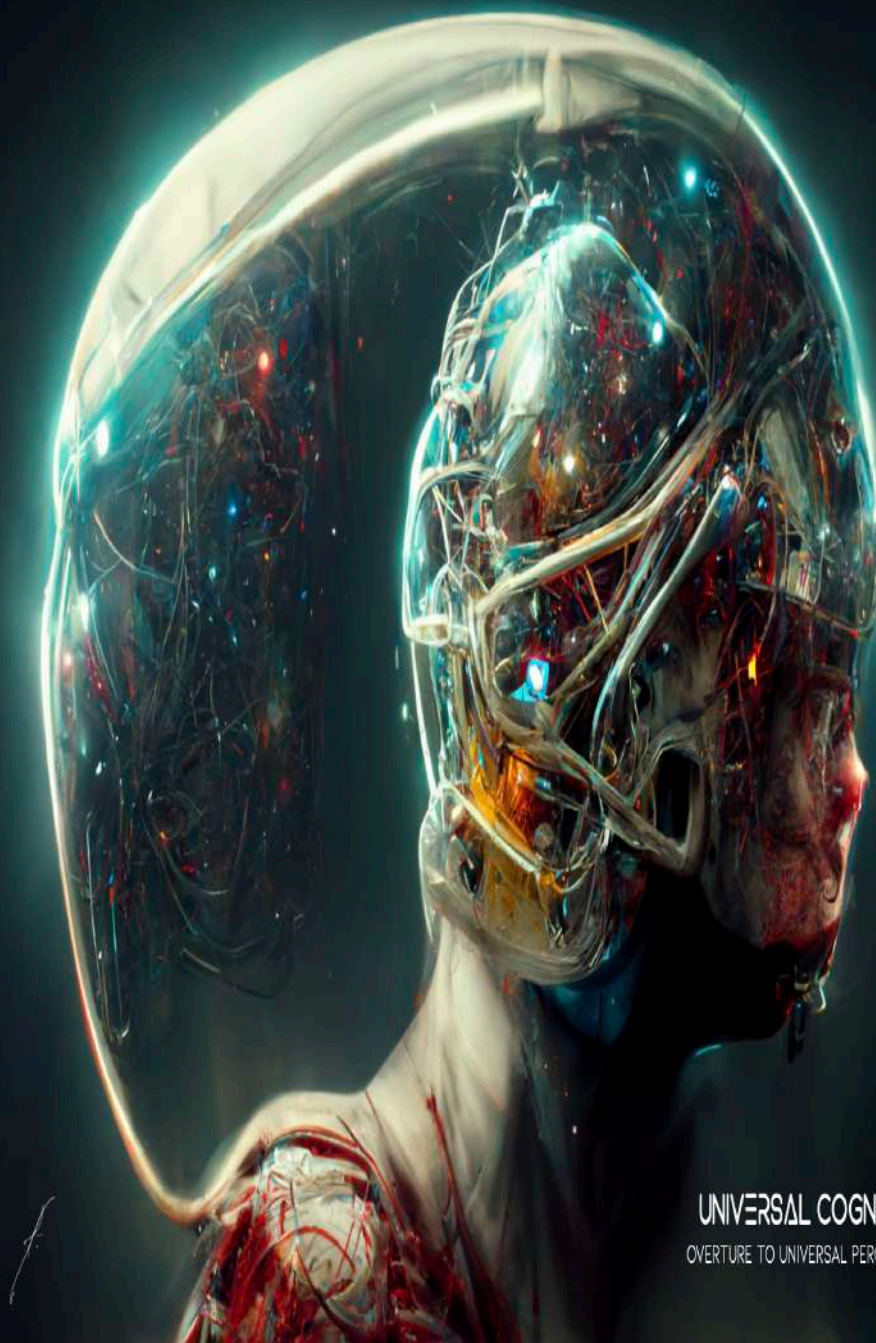
AS MAIS POPULARES

- 1 CHAT GPT**
Pergunta que ele responde! O formato de diálogo permite que o ChatGPT responda a perguntas de acompanhamento...

<https://chat.openai.com/chat>
- 2 FLIKI**
Pede um vídeo e ele faz! Cria vídeos a partir de textos. Transforma artigos de blog em vídeos.

<https://fliki.ai/>
- 3 NAMELIX**
Dá-te um nome comercial! Ajuda a definir um nome comercial curto e de marca, incluindo novos nomes de domínio.

<https://namelix.com/>
- 4 WRITESONIC**
É um verdadeiro escritor! Cria conteúdo compatível com SEO para blogs, anúncios do Facebook, anúncios do Google...

<https://writesonic.com/>
- 5 ANDI**
Queres conversar com um amigo inteligente? Andi fornece respostas...inteligentes.

<https://andisearch.com/>
- 6 TOME**
Ainda vais em Histórias? O futuro da narrativa generativa está aqui. Storytelling é com o Tome.

<https://beta.tome.app/>
- 7 COPY.AI**
Depressa e bem! O Copy.ai é um redator que gera textos e conteúdos que vendem nas redes sociais...

<https://www.copy.ai/>
- 8 MIDJOURNEY**
Um verdadeiro artista! Gerador de arte. "Explora novos meios de pensamento e expande os poderes imaginativos da espécie humana".

<https://midjourney.com/home/>



UNIVERSAL COGNITION
OVERTURE TO UNIVERSAL PERCEPTION



O Futuro Tecnológico: Repensar e reavaliar os Direitos Humanos aplicados ao uso da tecnologia e inteligência artificial

- **Direito à liberdade cognitiva na era digital (privacidade mental)**
- **Ética e neurotecnologia**



- Sensores cerebrais (atividade elétrica)
- Rastrear a atividade cerebral
- Verificar o estado da mente (estados emocionais básicos - stress, felicidade tristeza, etc.)
- Medir e classificar os pensamentos
- Detetar distúrbios de saúde mental



NA SAÍDA DA SALA DE AULA



OS FILHOS DO TELEMÓVEL



*Entrevista a Michel Desmurget, neurocientista,
autor de A Fábrica de Cretinos Digitais*

**“Estamos a criar
uma geração
que só consegue
fazer coisas
simples, carregar
num botão”**

**“Quando se liga um ecrã
de manhã antes da escola,
multiplica-se quase por quatro
o risco de a criança ter
atrasos de linguagem”**

**“Ainda não inventámos
nada melhor para a
construção do cérebro
que ler”**

OS FILHOS DO TELEMÓVEL



É fácil entregar um filho ao telemóvel. Dá menos trabalho do que conversar, ouvir, brincar, conectar. Mas essa “facilidade” tem custos. Porque se aos 7/8 anos já for assim por sistema – e ressalvo que não sei se é o caso, pois aquele pai e filho até podem ter estado o dia todo a brincar e aquele ser o único momento de descontração do adulto –, como será aos 15/16 anos, quando aquele pai quiser entrar no mundo do filho e/ou lhe apetecer ter uma conversa com ele sobre algum tema importante? Ou quando quiser saber quem é realmente o filho e ele não o deixar e lhe fechar literalmente a porta, por andar “perdido” num mundo virtual ao qual lhes foi dado acesso demasiado cedo e sem controlo.

Convido-o/a a tirar o seu filho do telemóvel - e não o telemóvel do seu filho - a desafiá-lo para uma conversa sobre um tema do interesse de ambos, um jogo de palavras, de mímica ou algo parecido. A tecnologia pode ficar para depois ;)



A presença física determina efeitos químicos, relacionais, psicológicos e fisiológicos que as relações virtuais não proporcionam.

O nosso cérebro muda na presença de outra pessoa e do seu comportamento.

(H. Cloud)

Todos nós estamos em permanente interação, o que faz de nós parte de uma rede de interligações que dita mais do que apenas a nossa rede social: tem profundos impactos naquilo que somos, até em termos biológicos.

O CORPO EM MOVIMENTO NUM MUNDO TECNOLÓGICO

CONTEXTO DIGITAL
INFORMAÇÃO

CONTEXTO NATURAL
VIVÊNCIA

EXTERNA
DISTANTE
SOLITÁRIA
ARTIFICIAL
IMPOSTA
SEDUTORA

ESPONTÂNEA (BRINCAR E JOGAR)
LIVRE E AUTÓNOMA
CORPO ATIVO
CONTATO FÍSICO
SOCIAL
COM O RISCO E ESPAÇO NATURAL

OS ESPAÇOS INTERIORES (SALA DE AULA) E EXTERIORES (RECREIO)

O USO DOS TELEMÓVEIS NOS ESPAÇOS EXTERIORES(RECREIOS) DAS ESCOLAS

- REGULAMENTAÇÃO E PROIBIÇÃO?
- REGRAS E PARTICIPAÇÃO DAS CRIANÇAS E JOVENS
- TELEMÓVEIS, SMARTPHONES, IFHONES, TABLETS, ETC?
- INTERVALO ESCOLAR: QUE CONCEPÇÕES?
- DISPOSITIVOS DIGITAIS OU ESPAÇOS EXTERIORES DESAFIANTES?
- VIGILÂNCIA, DEPENDÊNCIA E INTERVENÇÃO FAMILIAR



"A criança está completamente focada no telemóvel, que é um dispositivo pequeno, e fica alheada de tudo. Passa a conhecer o mundo através de um telemóvel e não porque o explora",(Catarina Lucas, CNN)



A necessidade das crianças viverem em contato com o espaço construído, e espaço natural (natureza), contemplarem, brincarem e serem ativas, por oposição ao excesso de tempo que passam frente aos ecrãs em narrativas lúdicas poderosas mas viciantes e criadoras de dependência

(Ópio Mental).



REMAX HORIZONTE



VIVER EXPERIÊNCIAS NO MUNDO REAL



Moore, R. & Cosco, N. (2022)

CONTATO COM A NATUREZA



Moore, R. & Cosco, N. (2022)

CONTEXTO FAMILIAR

JOGO E ATIVIDADE FÍSICA
(FORMAL E INFORMAL)

QUALIDADE ALIMENTAR

QUALIDADE DO SONO

UTILIZAÇÃO DE NOVAS
TECNOLOGIAS

CONTEXTO ESCOLAR

**CRIAR UM PACTO DE TRANSIÇÃO ENTRE A ESCOLA, A FAMÍLIA E A COMUNIDADE
CRIANDO UMA CULTURA EDUCATIVA INOVADORA, COLABORATIVA E AMBIENTAL**

**BRINCAR
E SER ATIVO**

ESCOLA

**REPENSAR E REDESENHAR
NOVOS MODELOS DE
APRENDIZAGEM E ENSINO**

FAMÍLIA

**PAIS DISPONÍVEIS
INTERATIVOS
E ATIVOS**

COMUNIDADE

**PESSOAS E AMBIENTES SAUDÁVEIS
POLÍTICAS PÚBLICAS**

BRINCAR SER ATIVO E CULTURAS DE INFÂNCIA

PERCEÇÕES E IDENTIDADES

ESPAÇO

HABITAÇÃO

ESCOLA

PÚBLICO

AUTONOMIA DE MOBILIDADE





"Camino Escolar"

Pasos hacia la autonomía infantil

Marta Román Rivas e Isabel Salís Canosa





Esta rua é minha!

Estas ruas, das cidades, são também das crianças. Para que elas não tenham que ser corajosas para se movimentar de forma ativa e sustentável é preciso coragem política para criar vias seguras, redes completas, interligadas, que permitam às crianças e suas famílias andar em segurança nas suas deslocações diárias.

VIA SACCHINI

PIAZZE APERTE PER OGNI SCUOLA



As ruas escolares são espaço público.

O espaço público é para pessoas, não para carros.

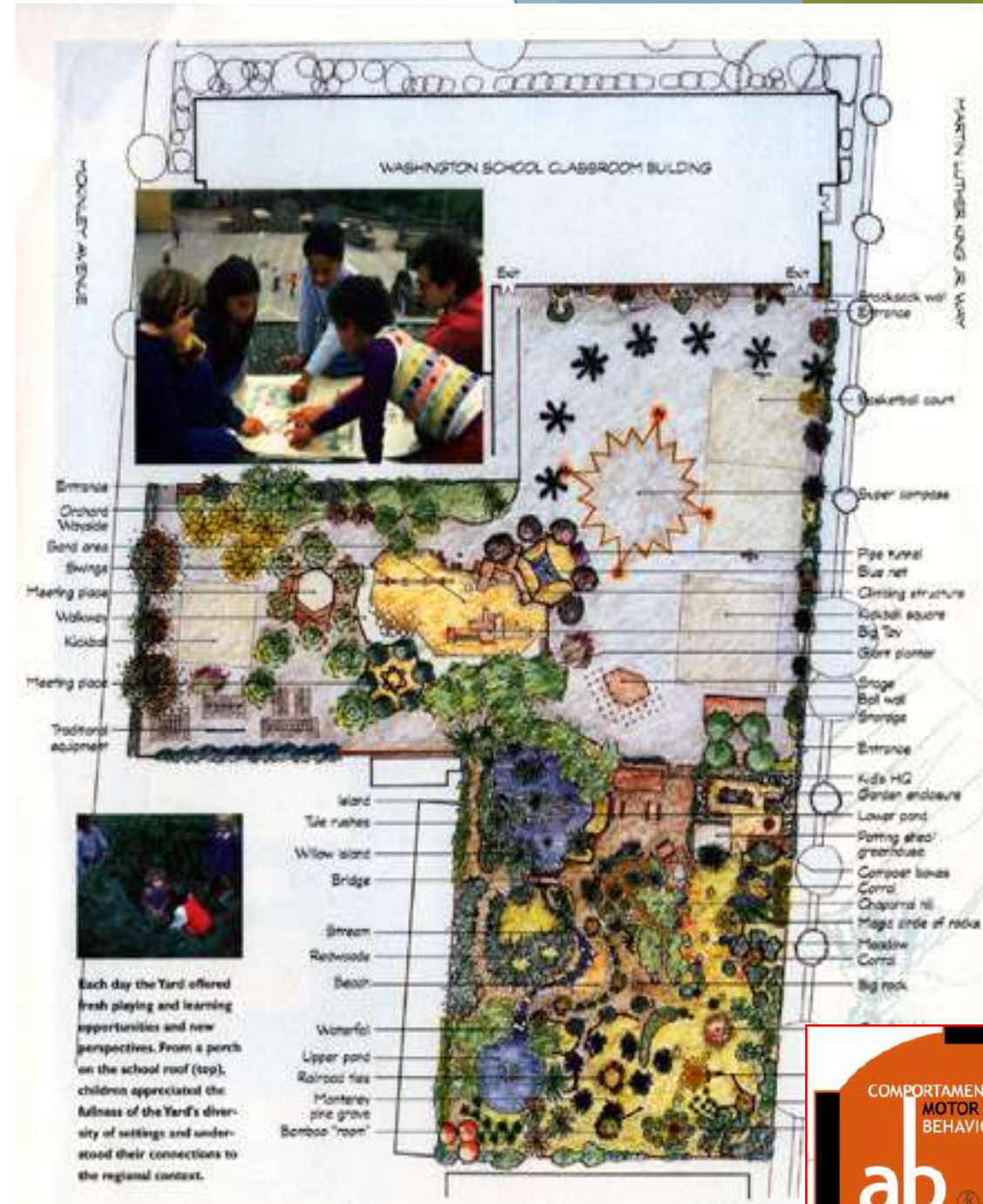
As pessoas constroem comunidades, os carros não.

Em Milão, as comunidades lutam

por [#piazzeaperte](#) para todas as escolas.



PARA UM NOVO “DESIGN” DO ESPAÇO DE JOGO EXTERIOR NA ESCOLA E NO ESPAÇO PÚBLICO

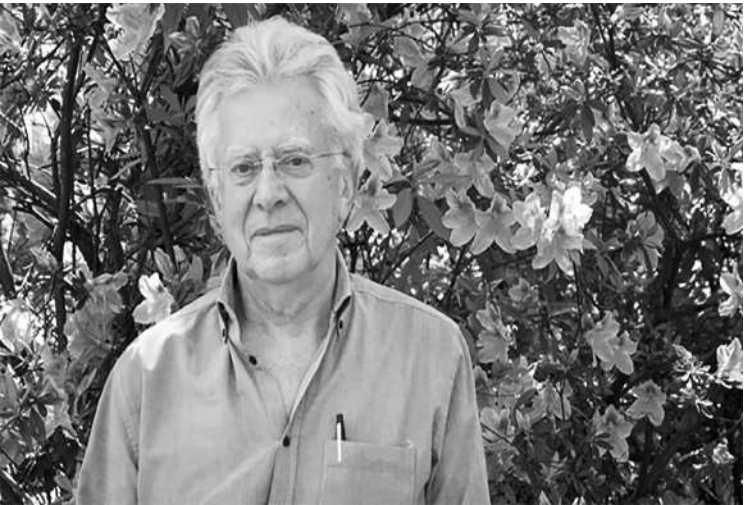


NC STATE Design

NLI

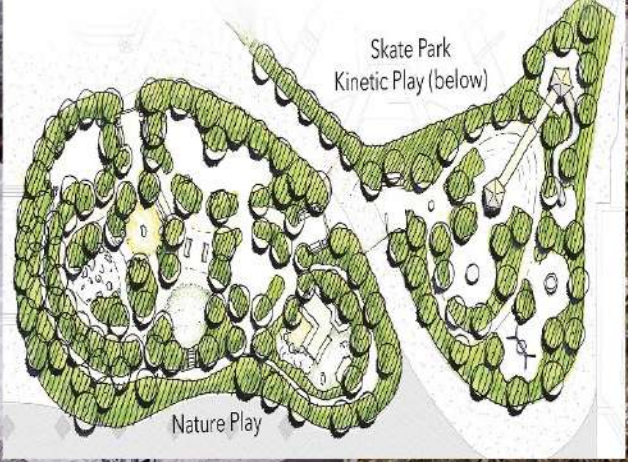


NATURAL LEARNING INITIATIVE





Rash Field Green Infrastructure



Rash Field Park Inner Harbor
Baltimore, Maryland
with Mahan Rykiel Associates

Robin Moore – Literatura Fundamental

The Life History of an Environmental Schoolyard

Natural Learning



Creating Environments for Rediscovering
Nature's Way of Teaching

ROBIN C. MOORE & HERB H. WONG

PLAY FOR ALL

Guidelines

Planning, Design and Management
of Outdoor Play Settings for All Children

Second Edition



Response to the
Americans With Disabilities Act
and the
Commission on President Ford's
Commission on Guidelines

Plants

for

PLAY

A Plant Selection Guide
for Children's Outdoor
Environments

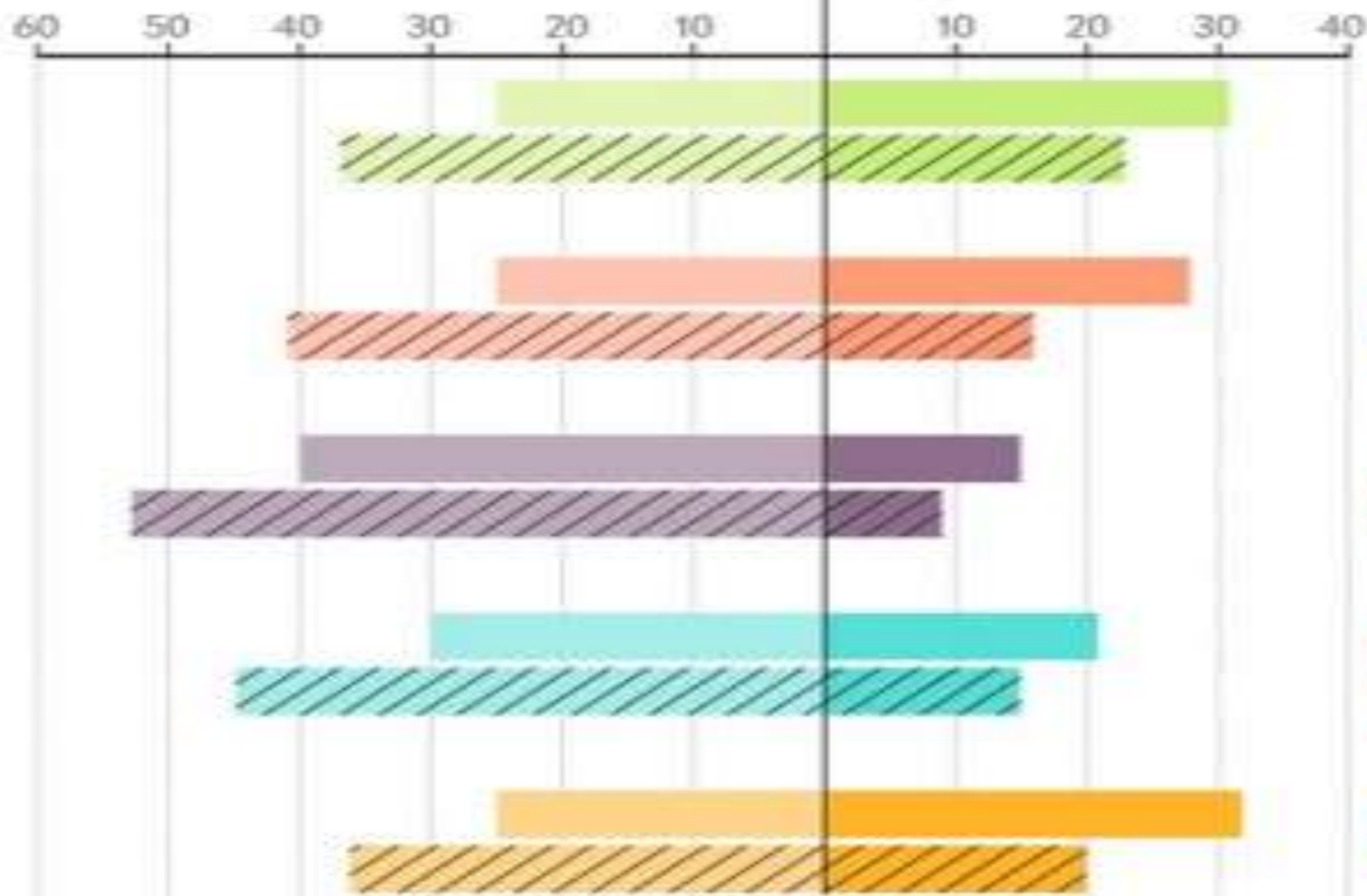
Robin C. Moore

ACTIVIDAD EN LAS ZONAS DE RECREO

En cada área, porcentaje del tiempo invertido en:

Actividades sedentarias

Juegos moderados o vigorosos



■ Chicos
▨ Chicas



Hierba: Campos de deporte y zonas con césped, usados a menudo como campos de fútbol sin líneas



Pista polivalente: Áreas destinadas a juegos de balón, como fútbol o baloncesto



Superficie sólida: Áreas lisas y pavimentadas, con superficies de asfalto o cemento



Natural: Áreas con arbustos, árboles o rocas



Zona de juegos: Áreas con equipamiento lúdico sobre arena o grava



“O CANAS”



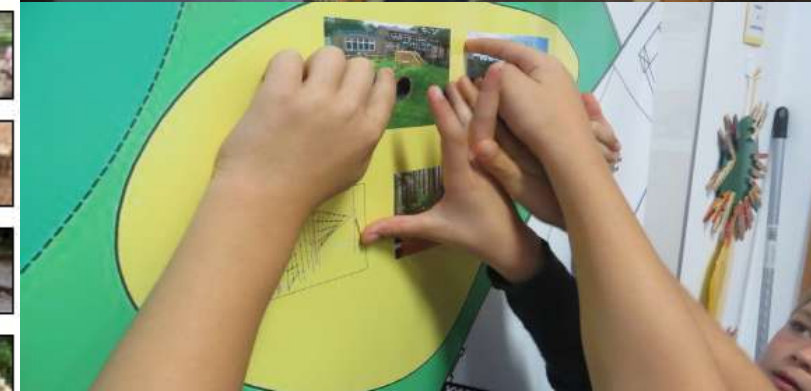
CONCEÇÃO E HUMANIZAÇÃO DE ESPAÇOS DE JOGO EXTERIORES NAS ESCOLAS



- EQUIPA MULTIDISCIPLINAR
- PARTICIPAÇÃO DA COMUNIDADE ESCOLAR
- “DESIGN” PARTICIPATIVO
- PROGRAMA DE SESSÕES DE FORMAÇÃO PARA PROFESSORES, SUPERVISORES E PAIS

PROJETO FINAL PARTICIPADO

- Pequenas e grandes ações melhoram a qualidade de vida das crianças
- Os espaços exteriores escolares podem e devem ser humanizados









Como podemos alterar os ambientes das crianças para promover o brincar e o seu desenvolvimento global? Qual o impacto de uma intervenção com materiais soltos?



Valor dos Espaços de Jogo Exteriores

VALOR DE PERSONALIZAÇÃO

(o que o espaço permite de pertença, identidade , ambiente vivo e projeto educativo)

VALOR DE RISCO

(o que o espaço permite de desafio, motor, emocional, mental e social)

VALOR DE APRENDIZAGEM

(o que o espaço possibilita descobrir, explorar e aprender)

VALOR DE USO

(o que o espaço permite de motivação e frequência de utilização)

VALOR LÚDICO

(o que o espaço convida a fazer, pensar e imaginar)

VALOR DE BEM ESTAR

(o que o espaço convida a sentir)



**QUALIDADE DO ENVOLVIMENTO
=
QUALIDADE EXPERIENCIAL**

Friendly Ave. Christian School, Greensboro, NC





**TERRITÓRIO DE EXPERIÊNCIAS DE
DESENVOLVIMENTO**

DESENVOLVER A CURIOSIDADE
PREPARAÇÃO PARA O FUTURO



Canteiros e Caminhos



Elementos Soltos, Obstáculos e Espaços Secretos



Materiais soltos e naturais



Ponto de Água

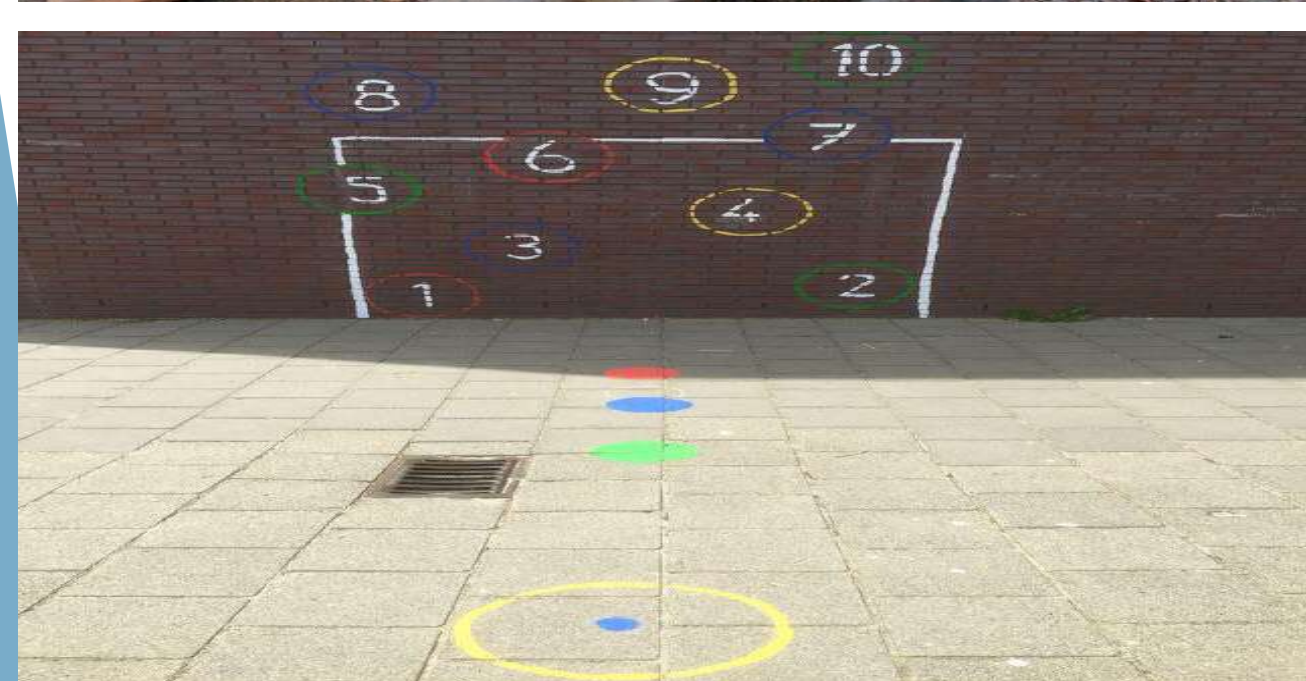


Passadiços de Anfiteatro de Madeira











SUPERVISÃO

**SUPER -
PROTEÇÃO**

MEDO

ESTAR PRESENTE

ESTAR CONFIANTE

OBSERVAR CASOS DIFÍCEIS

PARTICIPAR QUANDO SOLICITADA

**EM SITUAÇÕES DE RISCO - SABER
ESPERAR**

NÃO PROIBIR

LINGUAGEM POSITIVA

ENCORAJAR

CONTROLAR O MEDO

CONTENÇÃO EMOCIONAL

CRIAR CONTEXTOS DESAFIANTES

DEIXAR DESCOBRIR, EXPLORAR

ESCLARECER OS PAIS

SUJAR-SE

Protocolo
entre a
Faculdade de
Motricidade
Humana
e
Câmara
Municipal de
Cascais



Projeto de
Requalificação
de Espaços de
Recreio nas
Escolas



<mlo

moving and learning outside

Portugal | Eesti | Ελλάδα | Hrvatska | Norge



Why nature in cities?

AUTHOR | *Dr Jennifer Lenhart, Global Lead at WWF Cities*

“ We don't inherit the earth
from our ancestors, we
borrow it from our children.

— *Native American proverb*



REIMAGINING A new social OUR FUTURES contract for TOGETHER education

Reimaginar os nossos futuros juntos: um novo contrato social para a educação

- ❖ O papel da Educação na formação do mundo e do nosso futuro até 2050;
- ❖ Promover a aprendizagem ecológica, intercultural, interdisciplinar, cidadania ativa e participação democrática;
- ❖ As tecnologias apoiam as escolas: não as substituem;
- ❖ Ligar locais naturais, físicos e virtuais de aprendizagem;
- ❖ Desconstruir a escola das quatro paredes (sala de aula). Aprende-se em muitos espaços, muitos modelos e em partilha de conhecimentos;
- ❖ A avaliação não pode escravizar a aprendizagem dos alunos. Trabalhar JUNTOS

A photograph of a bamboo forest. The ground is covered with fallen bamboo leaves and branches. Several children are visible in the background, some sitting on the ground and others standing. The bamboo stalks are tall and thin, creating a dense canopy.

(DES) CENTRALIZAR AS POLÍTICAS EDUCATIVAS

**FORMAR CRIANÇAS E JOVENS EXPLORADORES, PESQUISADORES,
CIENTISTAS, DESPORTISTAS E ARTISTAS**

**(DES) PLASTIFICAR A ESCOLA, A FAMÍLIA E A
COMUNIDADE**

**(DES) APRISIONAR A ESCOLA DO MEDO, DA
BUROCRACIA E FALTA DE INOVAÇÃO**

**(DES) ESCOLARIZAR A ESCOLA DENTRO DAS
QUATRO PAREDES**

**(DES) SEDENTARIZAR A ESCOLA, TORNANDO-A
ATIVA, HUMANISTA, NATURAL E PARTICIPATIVA**

**ESPAÇO INTERIOR
(SALA DE AULA)**

**REFLEXÃO, PARTICIPAÇÃO,
COOPERAÇÃO, TEMAS,
PROJETOS, PORTEFÓLIOS**

**ESPAÇO EXTERIOR
(RECREIO)**

**NATURALIZAÇÃO E
HUMANIZAÇÃO**

ENSINO

OBSERVAÇÃO / EXPLORAÇÃO / PESQUISA / INTERVENÇÃO / COLETA DE DADOS = CONHECIMENTOS

APRENDIZAGEM

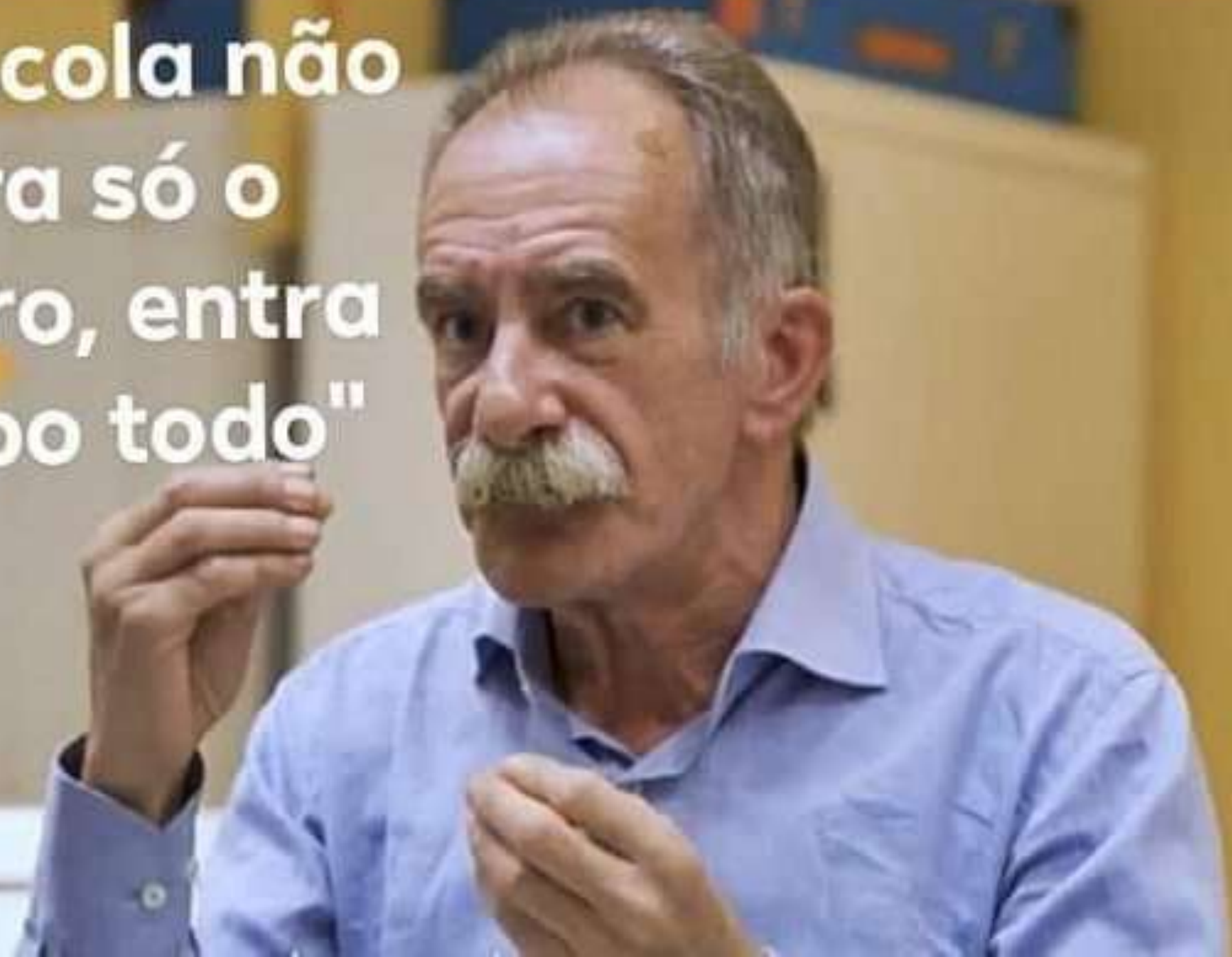
**ESPAÇO URBANO
(COMUNITÁRIO)**

**PATRIMÓNIO: FÍSICO,
CULTURAL, ARTÍSTICO, ETC.**

**ESPAÇO NATURAL
(NATUREZA)**

**FLORESTAS, JARDINS
PÚBLICOS, ZONAS VERDES,
ETC.**

**"Na Escola não
entra só o
cérebro, entra
o corpo todo"**





INOVAR EM CASCAIS

CORPO ATIVO,
CÉREBRO APRENDENTE

Ariana Cosme, Carlos Neto, Daniela Ferreira,
Neuza Pedro, Sílvia Roda Couvaneiro



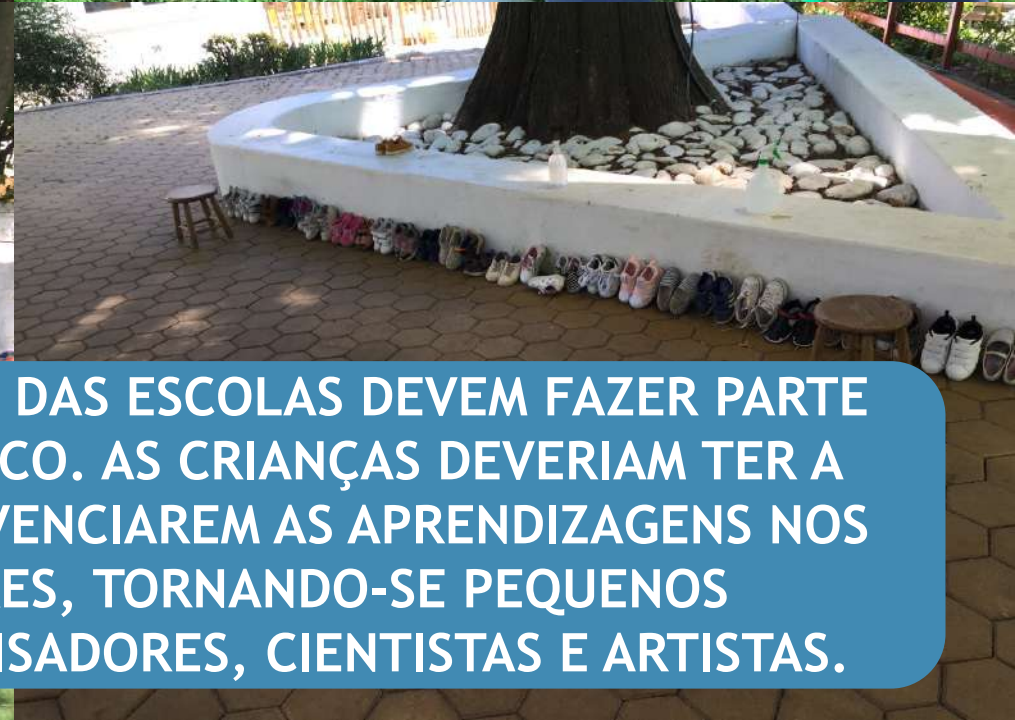
CASCAIS

Explorar e investigar problemas ao ar livre e na natureza através do corpo em movimento



NA ESCOLA NÃO ENTRA SÓ O CÉREBRO: ENTRA O CORPO TODO

FORMULAR CONTEXTOS DESAFIANTES PARA AS CRIANÇAS



OS ESPAÇOS EXTERIORES DAS ESCOLAS DEVEM FAZER PARTE DO PROJETO PEDAGÓGICO. AS CRIANÇAS DEVERIAM TER A OPORTUNIDADE PARA VIVENCIAREM AS APRENDIZAGENS NOS ESPAÇOS EXTERIORES, TORNANDO-SE PEQUENOS EXPLORADORES, PESQUISADORES, CIENTISTAS E ARTISTAS.

"É um disparate as pessoas convencerem-se de que a inteligência vem do cérebro"

ANTÓNIO
DAMÁSIO

SENTIR
& SABER

A CAMINHO
DA CONSCIÊNCIA

TEXAS E DEKATER
Grupo Livros

O papel do
corpo
relativamente
ao cérebro na
construção
daquilo que é a
nossa mente



SENTIMENTOS

Não são observáveis, são privados..
(Tensão, calma, etc.)
Preservados ao longo da evolução
biológica

Corpo - Mente
Emoção-Razão

- Criar cultura de sentimentos na cultura escolar
- Cada criança é uma criança
- Cada caso é um caso

EMOÇÕES

Manifestações físicas, inconscientes,
rápidas, etc.
(alegria, fúria, compaixão e medo)

Vinculação
afetiva

Empatia

Ensinar-
Aprender

Dar tempo ao
tempo da criança

Decisões têm em conta
as emoções, sentimentos
e contexto cultural

DECISÕES

Processo emocional participa no
processo de decisão
Não é um processo racional

FORMAÇÃO DA CRIANÇA

AUTO-REGULAÇÃO

AUTO-DETERMINAÇÃO

CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO

DISPONIBILIDADE MOTORA

GENERALIZAÇÃO

ESPECIALIZAÇÃO

AUTOMATISMOS RÍGIDOS

AUTOMATISMOS FLEXÍVEIS

VARIABILIDADE
DE CONDIÇÕES
DE PRÁTICA

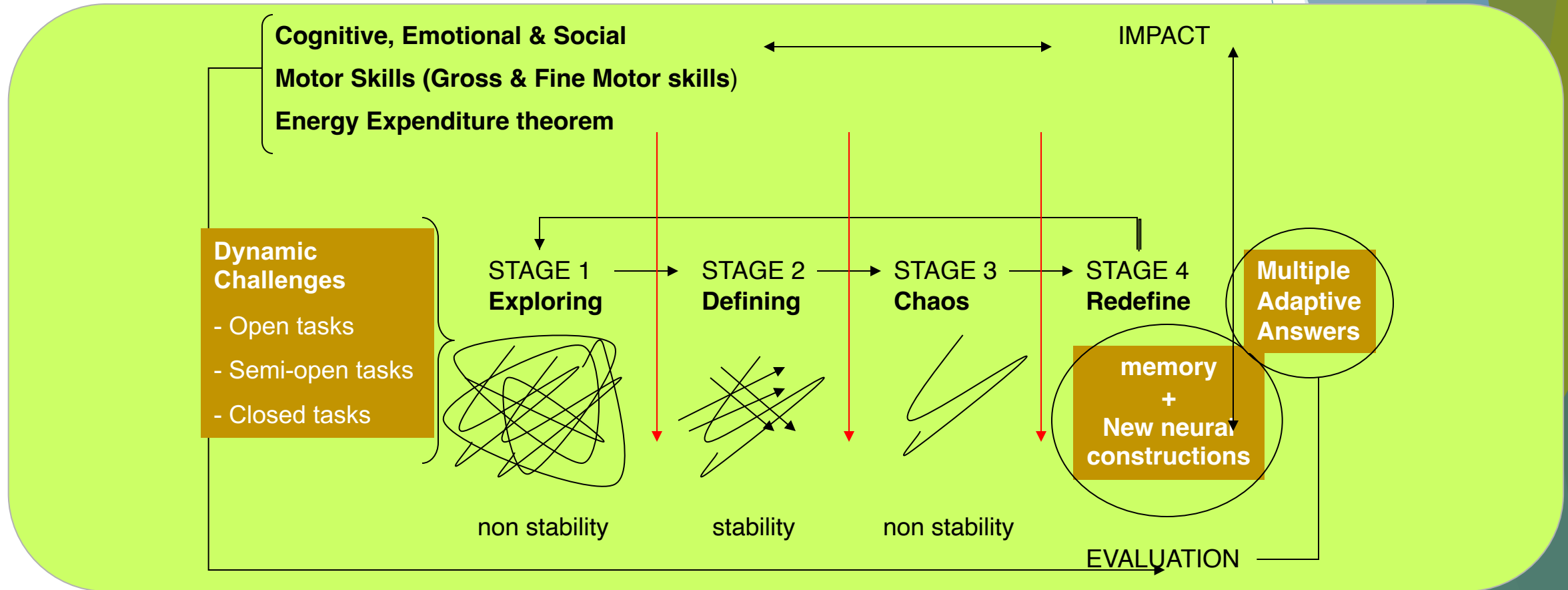
CRIATIVIDADE

TAREFAS
INABITUAIS

RESOLUÇÃO
DE
PROBLEMAS

Meta-learning systems is a proposed theory based on Dynamic Systems and Bernstein's degrees of freedom theory. We use Dynamic Challenges which are divided into four stages: Exploring, Defining, Chaos and Redefinition. Meta-learning systems intends to allow children to develop multiple adaptive skills on a holistic development field (Cognitive, Emotional, Social and Motor domains) through a series of hypothetical practical scenarios. We also propose a new energy expenditure theorem. Results will be obtained from children using a long term Impact evaluation through Multiple Adaptive Skills (memory and neural development)

Meta-learning system for education



A ESCOLA QUE NÃO QUEREMOS

1. Não queremos escolas áridas, silenciosas e arrumadas
2. Não queremos escolas que encerrem a aprendizagem na sala de aula
3. Não queremos escolas de alunos rigidamente sentados
4. Não queremos escolas de alunos sem voz
5. Não queremos escolas de professores isolados
6. Não queremos escolas onde ainda se luta pela Inclusão.
7. Não queremos escolas onde esteja por estabelecer a relação entre ensinar, aprender e avaliar
8. Não queremos escolas 'digitalizadas'
9. Não queremos escolas que evoluam por reatividade
10. Não queremos escolas 'vintage'
11. Não queremos 1 escola, queremos muitas, muitos modelos de escola e todos eles vivos.

NBN NEWS
com





MARIA MONTESSORI

REVOLUCIONAR O MUNDO DA EDUCAÇÃO

“A TAREFA DO PROFESSOR É PREPARAR MOTIVAÇÕES PARA ATIVIDADES CULTURAIS, NUM AMBIENTE PREVIAMENTE ORGANIZADO E DEPOIS ABSTER-SE DE INTERVIR”

“AJUDE-ME A CRESCER MAS DEIXE-ME SER EU MESMA”

DIVERSIDADE DE CONCEPÇÕES PEDAGÓGICAS

CONHECIMENTOS, ATITUDES E COMPETÊNCIAS PESSOAIS

ENSINO

ENSINO

PRÉ-ESCOLAR

TRANSIÇÃO

(VIOLÊNCIA FÍSICA,
SIMBÓLICA,
EMOCIONAL E SOCIAL)

ENSINO

1º CICLO
E 2º CICLO

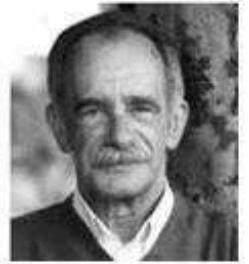
APRENDIZAGEM

EXPLORAÇÃO LIVRE - ESCOLARIZAÇÃO



Carlos Neto

“A escola a tempo inteiro é uma vergonha nacional”



As crianças não podem ser vítimas do trabalho dos pais. O tempo escolar tem que ser apreciado de uma forma nova

As crianças portuguesas brincam menos do que os prisioneiros nas prisões

ICaia



11.09.2022

Entrevista

Por Helena Pereira texto e Nuno Ferreira Santos fotografia



Estado da Educação 2020

Edição 2021

4

Brincar e ser ativo na escola em tempos de pandemia

Carlos Neto¹

- APRENDE-SE COM O CORPO TODO
- OS ESPAÇOS EXTERIORES SÃO ESPAÇOS EDUCATIVOS
- DESCOLARIZAR AS AECS

¹ Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás.

“Escola a tempo inteiro”: uma reflexão

INQUIETAÇÕES PEDAGÓGICAS

Que qualidade de tempo garantimos às crianças (3-10 anos) depois do chamado “tempo curricular”? O despacho nº 9265-B/2013 veio regular esses tempos. No entanto o estudo de avaliação externa do

Impacto do Programa das Atividades de Enriquecimento Curricular (2016) encomendado pelo Ministério da Educação alerta para “uma escolarização das atividades de enriquecimento curricular que se traduz

em ofertas de carácter segmentado, disciplinar e formal”. Conclui-se que “a manter-se esta realidade, poderemos estar a contribuir para uma preocupante distensão do período curricular para cerca de 30 horas

semanais. Se a esta componente associarmos o período da Componente de Apoio à Família, poderemos estar perante horários escolares superiores a 35 horas semanais, para crianças de 6 a 10 anos de idade”.

Hiper-escolarização e sedentarismo infantil

CARLOS NETO

Corpos ativos geram cérebros ativos através de sentimentos e emoções. A imaturidade física, motora, mental, social e emocional na nascença, oferece uma grande oportunidade ao ser humano de atingir um aperfeiçoamento notável em relação a outras espécies animais. O ganho de maturidade progressiva, implica um conhecimento integrado, incerto e complexo de todas as suas estruturas durante as primeiras fases do desenvolvimento humano. Implica também que possamos ultrapassar uma visão cartesiana deste desenvolvimento (corpo separado do cérebro) e a adoção de uma visão holística de como esse processo de crescimento acontece em relação às características do envolvimento físico e social. A educação de corpo inteiro é uma necessidade urgente no nosso tempo em casa, na escola e na comunidade. Toda a Educação é Educação Física. Toda a Educação implica o uso de todo o corpo em movimento no processo de ensino e aprendizagem. As crianças e jovens necessitam de brincar e serem ativos e ter a oportunidade de desenvolverem a sua capacidade de sobrevivência, adaptação, criatividade, regulação emocional e relação social, principalmente nos primeiros anos de vida (0 aos 10 anos) em que ocorrem os períodos críticos de desenvolvimento motor, mental, emocional e social.

Uma das características mais peculiares de crianças saudáveis é a necessidade de apresentarem um nível de atividade física muito elevado. O movimento humano é o grande arquiteto do cérebro dos sentimentos e das emoções. Crianças que apresentam um perfil de jogo de atividade física regular, sistemático e intencional, são normalmente portadoras de uma boa competência motora, emocional e social. Aprender a mexer e escutar o corpo dá saúde física e mental. Brincar e ser ativo é uma das grandes prioridades para as crianças do nosso tempo. O combate ao sedentarismo e à inércia motora é uma tarefa gigantesca a



implementar no contexto familiar, escolar e comunitário. Crianças muito quietas ou agitadas são o resultado de uma sociedade que tem vindo a apertar a infância a lógicas de controlo das suas energias para níveis compatíveis com o tempo e as regras definidas por conveniência adulta. Esta manipulação subtil, exercida por vezes sem consciência, está a colocar em causa a saúde pública.

Muitas crianças não têm tempo de ter tempo livre para serem crianças e viverem a infância de forma plena. Em muitos casos são crianças sem infância porque estão prisioneiras do tempo livre em casa, na escola, na rua e na natureza. Neste caso, o que se passa é um aumento preocupante de sedentarismo e inércia motora e lúdica, com todas as consequências para a saúde física, mental, emocional e social. Somos campeões Europeus em Inatividade Física, segundo os dados recentes e publicações pelo Eurobarómetro (2022). Estes dados significam que os portugueses não têm (73%) uma atividade regular e sistemática de atividade física no seu quotidiano. As crianças e jovens são esponjas dos estilos de vida sedentários dos pais.

DEPOIS DE UM PERÍODO CHEIO DE constrangimentos para todos, o regresso à escola de crianças e jovens

Toda a Educação implica o uso de todo o corpo em movimento no processo de ensino e aprendizagem. As crianças e jovens necessitam de brincar e serem ativos

de merecer toda a nossa atenção. Foram muitas as penalizações durante os diversos momentos de confinamento (aumento de sedentarismo, aumento de peso e obesidade, diminuição de competências motoras, sociais, falta de contato com a natureza, aumento de solidão, maior dependência e fadiga digital, etc.). Interessa agora restaurar o corpo das crianças (mais brincadeira e jogo livre, energias vitais, socialização e contato com os espaços exteriores habitacionais, escolares e comunitários), para em seguida se pensar na recuperação das aprendizagens escolares consideradas socialmente úteis. Brincar livre na infância é poder criar memórias de experiências e aprendizagens que nunca mais desaparecerão da vida das crianças. Vivemos um tempo estranho, incerto e imprevisível e necessitamos

de reinventar uma nova escola num mundo em grande mudança (transição digital, crise climática e necessidade de políticas de sustentabilidade do planeta e da vida humana).

Devemos ter mais atenção sobre o conceito de tempo estruturado e tempo livre no espaço escolar e os seus modelos de organização. Formalizámos e confundimos muitas vezes, uma “Escola a Tempo Inteiro” de uma “Educação a Tempo Inteiro”. O contexto escolar necessita de repensar o presente e futuro da sua organização e funcionamento. Nas primeiras idades a aprendizagem não se impõe, sendo dispensáveis currículos demasiadamente formatados (currículos intensos e extensos). É fundamental garantir oportunidades de brincar livre, criando contextos de qualidade que permitam experiências desafiantes, inibitáveis, diversificadas e interativas, e de preferência em espaços naturais e com materiais ou objetos soltos (brosse purla). Interessa que os espaços de jogo exteriores das escolas e espaços públicos sejam recheados de “affordances” (aquilo que o envolvimento suscita ao animal para fazer...) motoras, emocionais, cognitivas e sociais.

Este direito a um espaço de ação de qualidade não é compatível com um “design” formatado e obsessivamente adulto (cimento e sintético). Os espaços para brincar devem possibilitar

aprendizagens diversas e recheadas de referências motoras, simbólicas e sociais. Em educação nas primeiras idades, as referências de sala de aula e recreio deveriam desaparecer do vocabulário educativo e serem substituídas por espaços interiores e exteriores, onde as crianças podem circular em liberdade de ação para fazerem as suas experiências e descobertas (aprendizagem). Os espaços exteriores das escolas devem fazer parte do projeto pedagógico. Na escola não entra só o cérebro. Entra o corpo todo. A escola não é só a sala de aula (espaços interiores). As crianças deveriam ter oportunidade para vivenciarem as aprendizagens nos espaços exteriores, tornando-se pequenos exploradores, investigadores cientistas e artistas.

SERÁ FUNDAMENTAL REPENSAR A ESCOLA num mundo em grande mudança, e enumerar um conjunto de reflexões urgentes na criação de um novo paradigma.

- 1 - (DES)CENTRALIZAR as políticas educativas, permitindo o desenvolvimento de projetos educativos de acordo com as características e apoios locais. Trata-se de potencializar a recente delegação de competências municipais para a educação e a sua articulação com os Agrupamentos e Divisão de Escolas;
- 2 - (DES)PLASTIFICAR a escola e as relações com a família e a comunidade. Trata-se de melhorar as relações com outros agentes de socialização e potencializar as oportunidades de tempo e espaço de interação no processo educativo com características ecológicas, inclusivas e participativas;
- 3 - (DES)APRISIONAR a escola do medo, da burocracia e falta de inovação. Trata-se de criar ambientes facilitadores de entusiasmo e curiosidade no processo de aprendizagem, permitindo a livre expressão das crianças e jovens em espaços interiores (sala de aula) e exteriores (recreio e comunidade), libertando o corpo de estar sentado muitas horas em atividades demasiado estruturadas e impostas (modelo pedagógico cooperativo, democrático e criativo);
- 4 - (DES)ESCOLARIZAR a escola dentro das quatro paredes. Trata-se de considerar que a vida na escola não acontece só na sala de aula com as crianças sentadas, quietas, caladas e

ALGUMAS RAZÕES DA EXISTÊNCIA DA ESCOLA A TEMPO INTEIRO

- Alteração significativa da organização e gestão do tempo de vida;
- Mudança de uma sociedade pós - industrial para uma sociedade de informação com impacto na vida familiar;
- Urbanização caótica e desordenada das cidades e áreas metropolitanas;
- Desconexão entre espaços verdes de transição e políticas habitacionais (corredores ecológicos);
- Diminuição de mobilidade autónoma e condições de segurança para as crianças brincarem livremente na rua em aventura com os amigos;
- Alteração dos estilos de vida sociais entre tempo de trabalho dos pais e harmonização do tempo de vida escolar dos filhos e vida familiar;
- Uma escola com currículos intensos e extensos;
- Excesso de escolarização e expectativa de híper - segurança dos pais;
- Agendas de atividades estruturadas no quotidiano das crianças;





Pré-escolar

Formação
Pessoal e
Social

Conhecimento
do mundo

Expressão e
Comunicação



1º CEB

Organização do Ambiente
Educativo

Metas educativas 1º ciclo

Aprendizagens essenciais

Atividades de Enriquecimento
Curricular

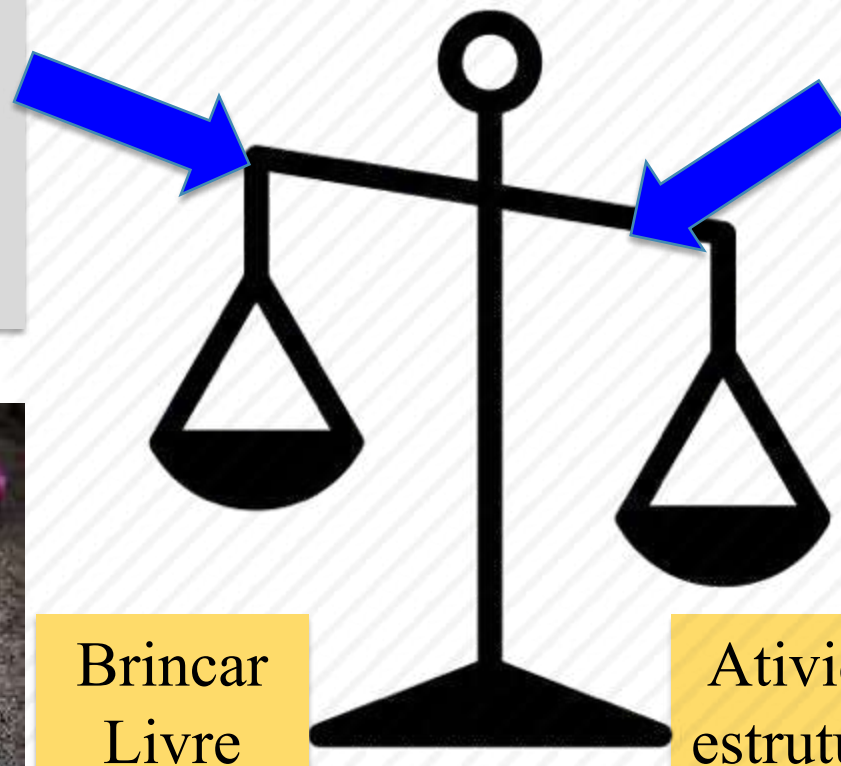


A RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADES ESCOLARES FORMAIS E NÃO - FORMAIS

Atividades de Enriquecimento Curricular (AECs) ou (ALEIEs) Atividades Lúdicas nos Espaços Interiores e Exteriores ?

**Um problema político
AECs - Atividades “Fraudulentas”**

**Conteúdos Curriculares
Objetivos Educativos
CAFs
ATLs
Trabalhos de casa
ETC,**





MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

Gabinete do Ministro

Portaria n.º 644-A/2015

O XIX Governo Constitucional assume no seu Programa o propósito claro de progressivamente reforçar a autonomia dos estabelecimentos de educação e ensino, designadamente nos planos pedagógico e organizacional.

O Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, na sua redação atual, estabelece que, no âmbito da sua autonomia, os agrupamentos de escolas, no 1.º ciclo do ensino básico, desenvolvem atividades de enriquecimento curricular, de caráter facultativo para os alunos, com um cariz formativo, cultural e lúdico, que complementem as componentes do currículo. Deste modo, cada estabelecimento de ensino do 1.º ciclo garante a oferta de uma diversidade de atividades que considera relevantes para a formação integral dos seus alunos e articula com as famílias uma ocupação adequada dos tempos não letivos.

A componente de apoio à família no 1.º ciclo do ensino básico é outra dimensão que importa assegurar, sendo preocupação do Ministério da Educação e Ciência garantir o acompanhamento dos alunos deste nível de ensino nos períodos que vão além da componente curricular e durante os períodos de interrupção letiva. A componente de apoio à família deve ser organizada de forma a estreitar o comprometimento entre a escola, as famílias dos alunos e a comunidade local.

Por outro lado, na educação pré-escolar, é necessário assegurar o acompanhamento das crianças antes e depois do período de atividades educativas e durante os períodos de interrupção destas atividades.

Artigo 2.º

Período de funcionamento

1 — Sem prejuízo do disposto na Lei-quadro da Educação Pré-Escolar, aprovada pela Lei n.º 5/97, de 10 de fevereiro, e nos seus diplomas complementares, bem como da autonomia conferida aos agrupamentos de escolas na gestão do horário das componentes do currículo no 1.º ciclo do ensino básico, devem ser organizadas em regime normal as atividades educativas na educação pré-escolar e as componentes do currículo no 1.º ciclo do ensino básico.

2 — Para os efeitos da presente portaria, entende-se por «regime normal» a distribuição pelo período da manhã e da tarde, interrompida para almoço, da atividade educativa na educação pré-escolar e curricular no 1.º ciclo do ensino básico.

3 — A título excepcional, poderá a componente curricular no 1.º ciclo do ensino básico ser organizada em regime duplo, com a ocupação da mesma sala por duas turmas, uma no turno da manhã e outra no turno da tarde, dependente da autorização da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE).

4 — Sem prejuízo da normal duração semanal e diária das atividades educativas na educação pré-escolar e curriculares no 1.º ciclo do ensino básico, os respetivos estabelecimentos mantêm-se obrigatoriamente abertos, pelo menos, até às 17 horas e 30 minutos e por um período mínimo de oito horas diárias.

5 — O período de funcionamento de cada estabelecimento e os horários das AAAF na educação pré-escolar, da CAF e das AEC, no 1.º ciclo do ensino básico, devem ser comunicados aos encarregados de educação no momento da matrícula ou da renovação de matrícula, devendo ainda ser confirmados no início do ano letivo.

6 — Sempre que seja necessário substituir e ou incluir AEC, alterar



EDUCAÇÃO



Exmo Sr. Diretor do AE
Exmo Sr. Presidente da CM/ Junta de Freguesia
Exmo Sr. Presidente da Associação de Pais
Exmo Sr. Presidente da IPSS

Assunto: Atividade Enriquecimento Curricular

Lisboa, 28 de junho de 2017

Não paramos de brincar porque envelhecemos; envelhecemos porque paramos de brincar. Foi deste modo que George Bernard Shaw selou, há perto de 100 anos, uma evidência que só muito recentemente a investigação científica veio comprovar: brincar e jogar são atividades essenciais para o desenvolvimento cerebral das crianças e jovens, contribuindo de forma determinante para o seu bem-estar físico.

Com a introdução do “Programa Escola a Tempo Inteiro”, em 2005/2006, o ME procurou dar resposta à Lei de Bases do Sistema Educativo. Este prevê “ações orientadas para a formação integral e a realização pessoal dos educandos no sentido da utilização criativa e formativa dos seus tempos livres”, visando nomeadamente “o enriquecimento cultural e cívico, a educação física e desportiva, a educação artística e a inserção dos alunos na comunidade”, valorizando “a participação e o envolvimento das crianças na sua organização, desenvolvimento e avaliação”.



EDUCAÇÃO



O estudo de avaliação externa dos impactos do Programa das Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), realizado em 2013 a pedido do ME, na linha da investigação académica independente e dos relatórios anuais produzidos pela Comissão de Acompanhamento, alertam para uma realidade marcada pela excessiva escolarização das atividades de enriquecimento curricular, que se traduz em ofertas de carácter segmentado, disciplinar e formal, pouco articuladas com o período curricular e com o projeto educativo dos agrupamentos de escolas. Alertam ainda para o carácter substitutivo que algumas AEC têm tido relativamente à componente de expressões artísticas e físico-motoras, parte integrante da matriz curricular do primeiro ciclo do ensino básico.

A manter-se esta realidade, poderemos estar a contribuir para uma preocupante distensão do período curricular para cerca de 30 horas semanais. Se a esta componente associarmos o período da Componente de Apoio à Família, poderemos estar perante horários escolares superiores a 35 horas semanais, para crianças de apenas 6 a 10 anos de idade.

Importa assim que, entre outros aspetos, se salvguarde na planificação das AEC para o ano de 2017/18:

- o tempo de recreio necessário para a brincadeira livre das crianças;
- o caráter lúdico das atividades, que devem orientar-se para o desenvolvimento da criatividade e das expressões;
- a utilização de espaços, materiais, contextos e outros recursos educativos diversificados, na comunidade, evitando-se a permanência em sala de aula;
- a eliminação do agendamento de trabalhos de casa;
- o enquadramento e apoios necessários para que todos os alunos possam participar nas atividades, independentemente das suas capacidades ou condições de saúde;
- a garantia de que todas as componentes do 1º ciclo são abordadas pelo docente da turma, em período curricular;

As AEC configuram, antes de mais, um importante instrumento de política educativa orientado para promoção da igualdade de oportunidades, a redução das assimetrias sociais e o sucesso escolar. Estou convicto que, salvaguardando a sua natureza específica, bem distinta das atividades típicas do período curricular, criaremos condições para que os alunos e suas famílias aí encontrem respostas para as suas necessidades e anseios.

A Direção-Geral de Educação e o Ministério da Educação estão, obviamente, disponíveis para apoiar as entidades promotoras na conceção e na tomada de decisões sobre este assunto.

Com os melhores cumprimentos,

O Diretor-Geral da Educação

José Vitor dos
Santos Duarte
Pedroso

Assinado de forma digital por José
Vitor dos Santos Duarte Pedroso
DN: c=PT, o=Ministério da Educação
e Ciência, ou=Direção-Geral da
Educação, cn=José Vitor dos Santos
Duarte Pedroso
Dados: 2017.06.28 15:20:54 +01'00'

Atividades de Enriquecimento Curricular

Caráter essencialmente **LÚDICO**, participativo, cultural, interdisciplinar, privilegiando a avaliação formativa. Não um excesso de escolarização, extensão do currículo ou substituição do mesmo!



Protocolo
entre a
Faculdade de
Motricidade
Humana
e
Câmara
Municipal de
Cascais



Projeto de
Requalificação
de Espaços de
Recreio nas
Escolas





PROGRAMA
CRESCER A TEMPO INTEIRO



CASCAIS
EDU

- **Atividades de Enriquecimento Curricular**, no 1º ciclo (AEC): destinam-se a promover contextos de brincadeira livre e ateliês temáticos, em consonância com o Projeto Educativo do Agrupamento, Projeto Curricular de Escola e de relevância local, **são facultativas e gratuitas**, e decorrem, normalmente, depois do período diário de atividades letivas.

Objetivos Específicos

- Contribuir para a promoção de contextos educativos enriquecedores que garantam os interesses e os direitos das crianças e alunos, nomeadamente o direito à Participação e ao Brincar;
- Contribuir para o desenvolvimento pessoal, social e cultural das crianças e dos alunos;
- Respeitar o direito da criança a um espaço de liberdade expressiva e criativa num ambiente de ludicidade e, sempre que possível, livre escolha, complementando todo o processo educativo;
- Privilegiar a utilização de recursos desportivos, culturais, lúdicos e sociais da comunidade;
- Promover a relação entre a família, a escola e a comunidade.

Características Específicas de Organização Pedagógica (modelo local)

Definiram-se para o próximo ano letivo, 2018-2019 um conjunto de medidas de implementação local para a organização das AEC, cuja filosofia principal corresponde a uma pedagogia lúdica, nomeadamente:

-1ª Medida: Brincadeira Livre (incidindo maioritariamente em espaços exteriores e alternativos à sala de aula)

-2ª Medida: Ateliês Temáticos (em consonância com o Projeto Educativo do Agrupamento, Projeto Curricular de Escola e/ou de relevância local numa lógica de promoção de competências para futuros cidadãos)

-3ª Medida: Organização de grupos heterogéneos e de livre escolha (será definido um rácio de adultos e constituída uma equipa multidisciplinar em cada escola, não se prendendo necessariamente com o assegurar um recurso por turma)

Este modelo de organização das AEC, em que o enriquecimento não é perspetivado como uma continuidade do currículo, mas com oferta de tempos para Brincar livremente e ateliês temáticos, foi devidamente articulado com as Direções dos Agrupamentos de Escolas, com as Entidades Parceiras, com as Associações de Pais e com o Ministério da Educação/Direção Geral de Educação.

A URGÊNCIA DE CRIAR MODELOS DE FUNCIONAMENTO DAS AECS AMIGAS DO BRINCAR

- LEVANTAMENTO DAS CONDIÇÕES DE ESPAÇOS INTERIORES, EXTERIORES DA ESCOLA E PATRIMÔNIO AMBIENTAL, ARTÍSTICO E CULTURAL DA COMUNIDADE;
- OUVIR AS CRIANÇAS NAS SUAS MOTIVAÇÕES E PERMITIR A PARTICIPAÇÃO NA IDENTIFICAÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO DAS ATIVIDADES;
- ELABORAR CONTEXTOS DE ATIVIDADES (ATELIÊS TEMÁTICOS) LIVRES E DESAFIANTES DE NATUREZA LÚDICA, MOTORA, ARTÍSTICA E CULTURAL;
- CONCILIAR UM PLANO ARTICULADO DE COLABORAÇÃO ENTRE AS CRIANÇAS, TÉCNICOS DAS AECS, PROFESSOR EM MONODOCÊNCIA E FAMÍLIAS DAS CRIANÇAS;
- EXTENDER A PROCURA DE EXPERIÊNCIAS EM CONTATO COM A COMUNIDADE ENVOLVENTE;
- PROCEDER A UM PLANO DE ORGANIZAÇÃO E AVALIAÇÃO PARTICIPADA (PORTEFÓLIOS) DAS ATIVIDADES REALIZADAS;







OPEN ACCESS

EDITED BY

Jennifer K. Frediani,
Emory University, United States

REVIEWED BY

Isabel Rada,
Universidad del Desarrollo, Chile
Juris Porozovs,
University of Latvia, Latvia

*CORRESPONDENCE

Júlio A. Costa
✉ jahdc@hotmail.com

RECEIVED 04 January 2024

ACCEPTED 05 February 2024

PUBLISHED 20 February 2024

CITATION

Costa JA, Vale S, Cordovil R, Rodrigues LP, Cardoso V, Proença R, Costa M, Neto C, Brito J, Guilherme J and Seabra A (2024) A school-based physical activity intervention in primary school: effects on physical activity, sleep, aerobic fitness, and motor competence.
Front. Public Health 12:1365782.
doi: 10.3389/fpubh.2024.1365782

A school-based physical activity intervention in primary school: effects on physical activity, sleep, aerobic fitness, and motor competence

Júlio A. Costa^{1*}, Susana Vale^{2,3}, Rita Cordovil^{4,5},
Luís P. Rodrigues⁶, Vasco Cardoso¹, Rui Proença⁷,
Manuel Costa¹, Carlos Neto⁵, João Brito¹, José Guilherme^{1,8} and
André Seabra¹

¹Portugal Football School, Portuguese Football Federation, FPF, Oeiras, Portugal, ²Politécnico do Porto - Escola Superior de Educação, Porto, Portugal, ³CIAFEL/ITR - Universidade do Porto, Porto, Portugal, ⁴CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal, ⁵Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal, ⁶Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Desporto e Lazer, SPRINT, Melgaço, Portugal, ⁷School D. Carlos I, Sintra, Portugal, ⁸Faculty of Sport, Centre of Research, Education, Innovation and Intervention in Sport, University of Porto, Porto, Portugal



unicef 
for every child
2021



DISCUSSION PAPER:

The Necessity of Urban Green Space for Children's Optimal Development

BRINCAR AO AR LIVRE E NA NATUREZA É A
MAGIA DA NOSSA ESSÊNCIA



VERDE E AZUL É BOM PARA TODOS !

- **Aumenta a atividade física** (Sallis et al, 1993)
- **Melhora a capacidade de atenção** (Faber Taylor et al, 2001; Grahn et al, 2007)
- **Implementa a função Executiva, e a auto-regulação** (Kaplan & Berman, 2010)
- **Desenvolve a habilidades cognitivas** (Wells, 2000)
- **Reduz os sintomas de hiperatividade e deficit de atenção** (Kuo & Taylor, 2004)
- **Suporta a Coordenação motora global** (Grahn et al, 1997)
- **Redução de doenças** (Grahn et al, 1997)
- **Estimula a riqueza do brincar** (Boldemann, 2006)
- **Reduz o stress** (Wells & Evans, 2003)
- **Crianças mais inteligentes, saudáveis, e felizes,** (Burdette & Whitaker, 2005)
- **Adultos mais responsáveis e protetores do meio ambiente** (Chawla 2006)
- **Reduz o risco de míopia e aumenta a vitamin D e células T** (Rose et al 2008)



DO ESPAÇO SINTÉTICO E DE BETÃO PARA O ESPAÇO HUMANIZADO E NATURALIZADO





The International Bestseller That Launched a Movement

LAST CHILD in the WOODS



Saving Our Children from
Nature-Deficit Disorder

RICHARD LOUV

AUTHOR OF *OUR WILD CALLING*

and RECIPIENT OF THE AUDUBON MEDAL

500 Ways to Enrich the Health &
Happiness of Your Family & Community*

*and combat Nature-Deficit Disorder

Vitamin



THE ESSENTIAL GUIDE TO
A NATURE-RICH LIFE

RICHARD LOUV

BY THE AUTHOR OF THE INTERNATIONAL BESTSELLER
Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder

RICHARD LOUV

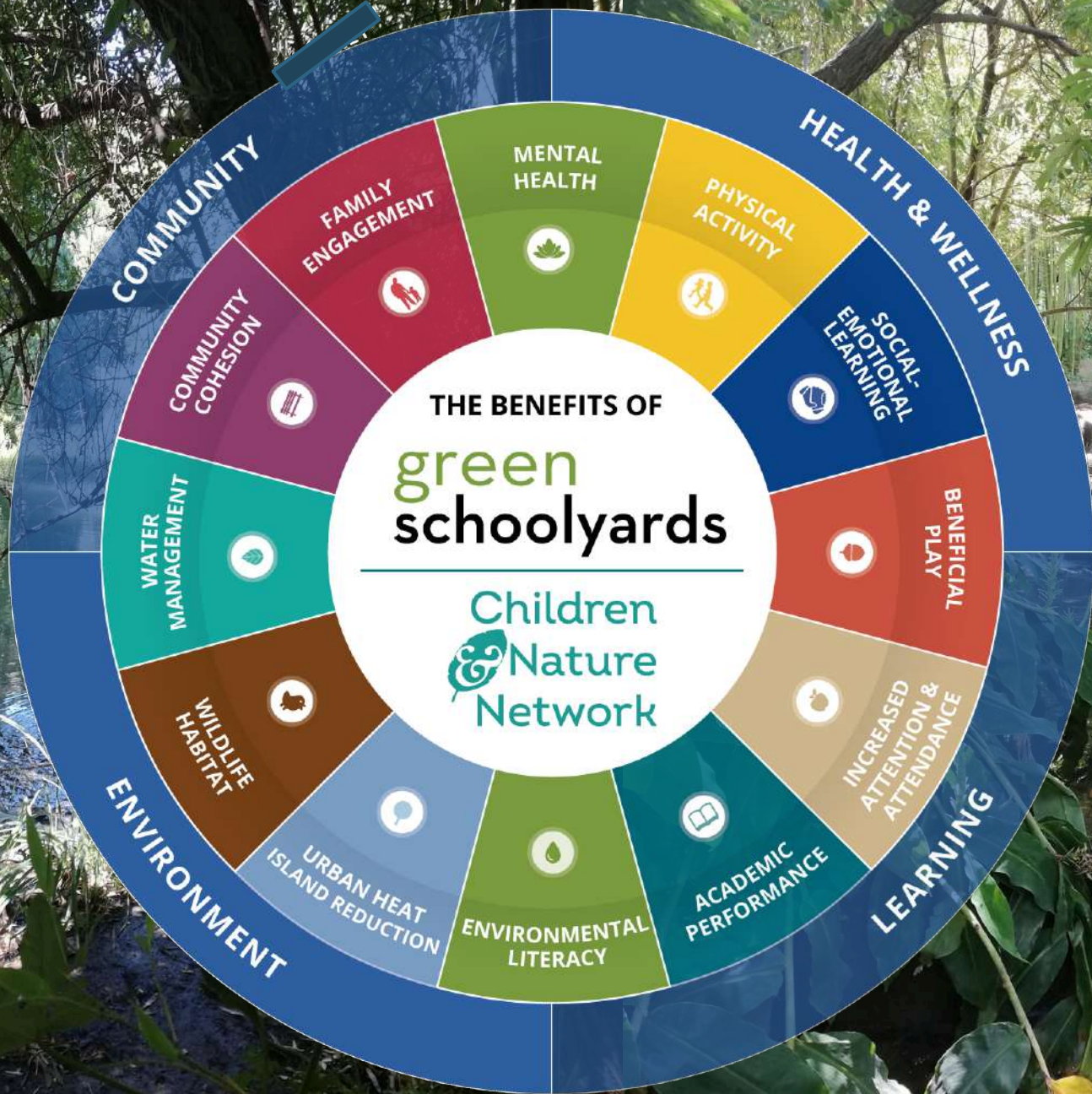
The
NATURE
PRINCIPLE

Reconnecting *with* Life
in a Virtual Age

"There is great urgency to this work . . . This book makes utter sense."

—LOS ANGELES TIMES

Now with an updated feature on the New Nature Movement



NATURAL LEARNING

OBJETIVOS

- ❖ ARTICULAR O AMBIENTE EDUCATIVO COM AS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS NUMA PERSPETIVA DE FLEXIBILIDADE CURRICULAR, EM CONSONÂNCIA COM O PERFIL DE COMPETÊNCIAS DOS ALUNOS;
- ❖ COLOCAR OS ALUNOS NO CENTRO DAS SUAS APRENDIZAGENS;
- ❖ ENCONTRAR NA NATUREZA UM ESPAÇO DE SALA DE AULA;
- ❖ ENVOLVER A COMUNIDADE ESCOLAR;
- ❖ FOMENTAR A REFLEXÃO TEÓRICA;
- ❖ VALORIZAR A SAÚDE/BEM-ESTAR DOS ALUNOS;
- ❖ VALORIZAR A METODOLOGIA DE PROJETO E AS PRÁTICAS COLABORATIVAS PARA UMA APRENDIZAGEM INTEGRAL;
- ❖ UTILIZAR A AVALIAÇÃO DO TRABALHO DOS ALUNOS COMO FERRAMENTA FORMATIVA/SUMATIVA E A UTILIZAÇÃO CONSISTENTE DO FEED-BACK



OBSERVAR



EXPLORAR



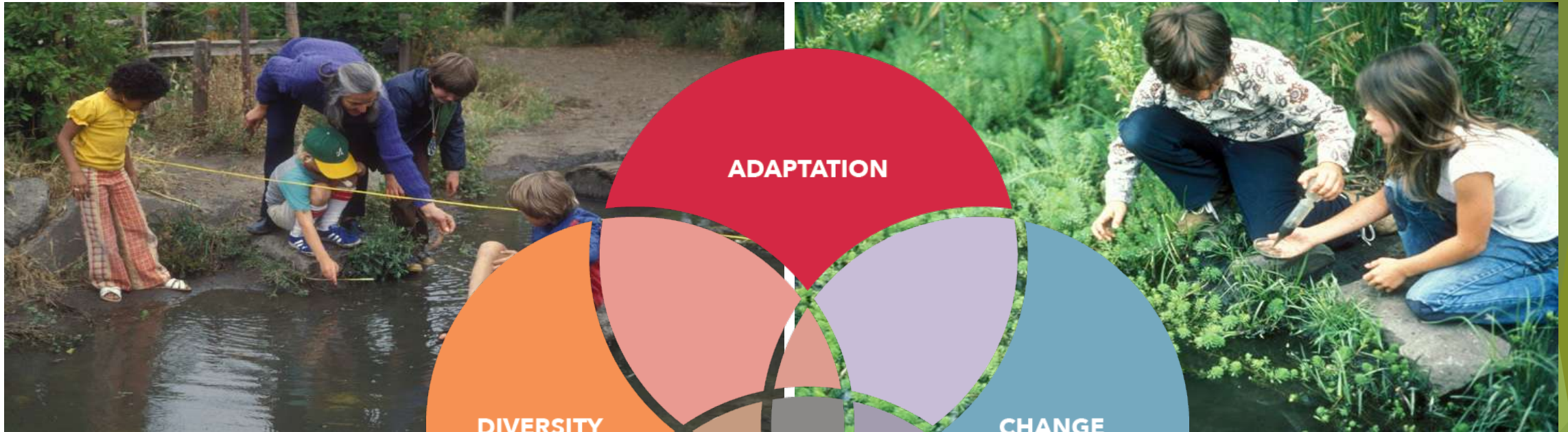


INVESTIGAR - CRIAR

DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES



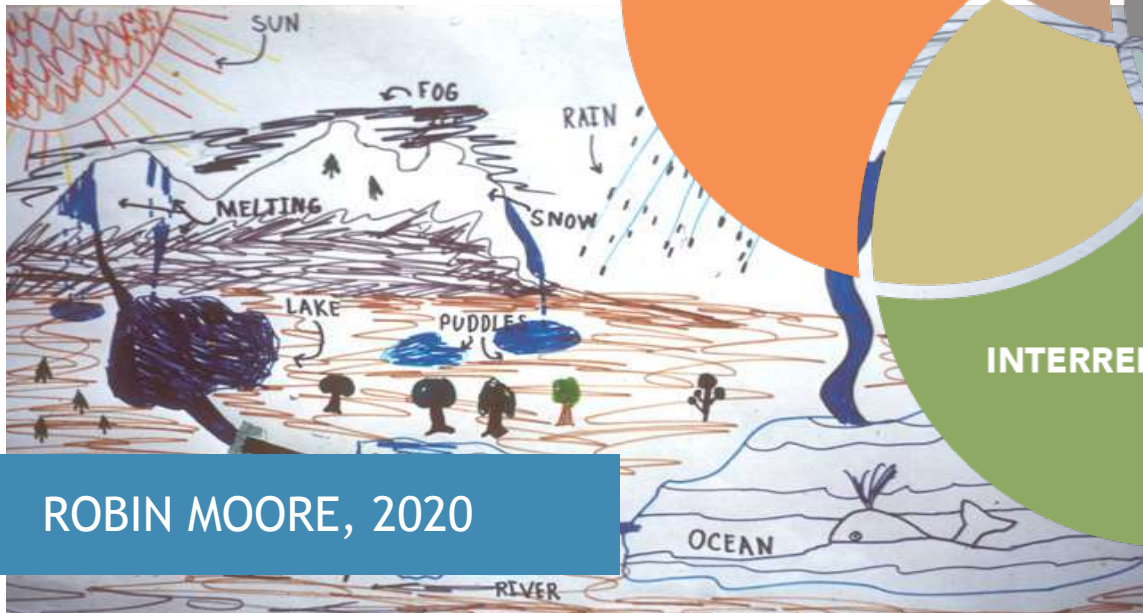
COMPREENDENDO CONCEITOS ECOLÓGICOS



ADAPTATION

DIVERSITY

CHANGE



INTERRELATIONSHIPS



ROBIN MOORE, 2020

**ENVOLVIMENTO
NATURAL**

**REDUÇÃO
DO
STRESS**

**RELAÇÃO
SOCIAL**



**DESENVOLVIMENTO DOS SISTEMAS
ATENCIONAIS**

"Uma cidade educadora tem que considerar o brincar como algo obrigatório... assim como consideramos obrigatória a escola."

Francesco Tonnucci,

Foto: El País



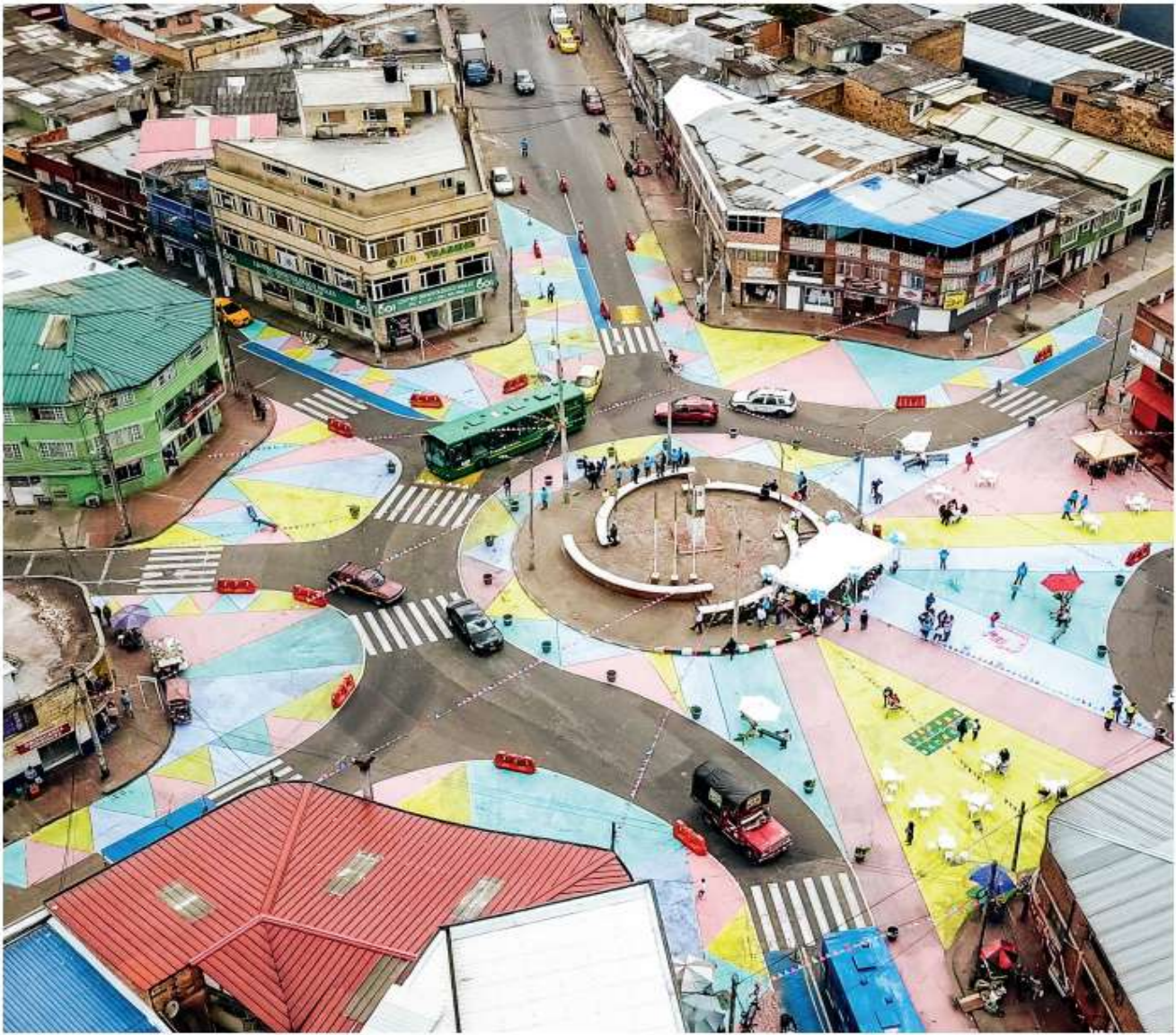
ODENSE: A cidade onde crianças de 5 anos vão sozinhas de bicicleta para a escola



As cidades devem ser amigas das crianças e Jovens







Global
Designing
Cities
Initiative

**National Association of City
Transportation Officials**
120 Park Avenue, 21st Floor
New York, NY 10017
www.nacto.org

Library of Congress Control Number:
2019956886
ISBN: 978-1-64283-071-2
© Copyright 2020 National Association of City
Transportation Officials

BRINCAPÉ (APSI + Macaquinho do Xinês)





BRINCAR E SER ATIVO

TRANSFORMAR CIDADES, FAMÍLIAS E ESCOLAS *AUTOCÊNTRICAS* (DOMINADAS PELA PREDOMINÂNCIA DOS AUTOMÓVEIS, DE ESPAÇOS DE BETÃO E SINTÉTICO, OBESIDADE CURRICULAR, TEMPO EXCESSIVAMENTE ESTRUTURADO, ETC.) PARA CIDADES, FAMÍLIAS E ESCOLAS *ECOCÊNTRICAS* (APRENDIZAGENS CENTRADAS EM PESSOAS ATIVAS E NUMA PERSPETIVA PARTICIPATIVA E COMUNITÁRIA)

HARMONIZAÇÃO DE VALORES HUMANOS E NATURAIS

A URGÊNCIA EM ALTERAR A PAISAGEM URBANA NUMA VISÃO DE SUSTENTABILIDADE E VIDA ATIVA



**CIDADES EDUCADORAS PARA O FUTURO
TEMPO E ESPAÇO PARA BRINCAR PARA TODOS**



Designing Streets for Kids



Global Designing Cities Initiative

Projetando ruas para crianças
Com base no sucesso do [Global Street Design Guide](#), a orientação em *Designing Streets for Kids* captura as melhores práticas, estratégias, programas e políticas internacionais que cidades de todo o mundo usaram para projetar espaços que permitem que crianças de todas as idades e habilidades utilizem o ativo mais abundante das cidades – as ruas. O guia inclui recomendações de design e estudos de caso que destacam ruas seguras, agradáveis e inspiradoras para crianças e cuidadores.



Como podemos aceitar como normal que nossos filhos tenham medo de caminhar até lugares?

Podemos criar cidades onde qualquer pessoa de 8 a 16 anos possa caminhar, andar de bicicleta, usar o transporte público sozinha? SIM! Podemos. Precisamos. Agora! Não tecnologia!!! É também uma questão política e cultural.

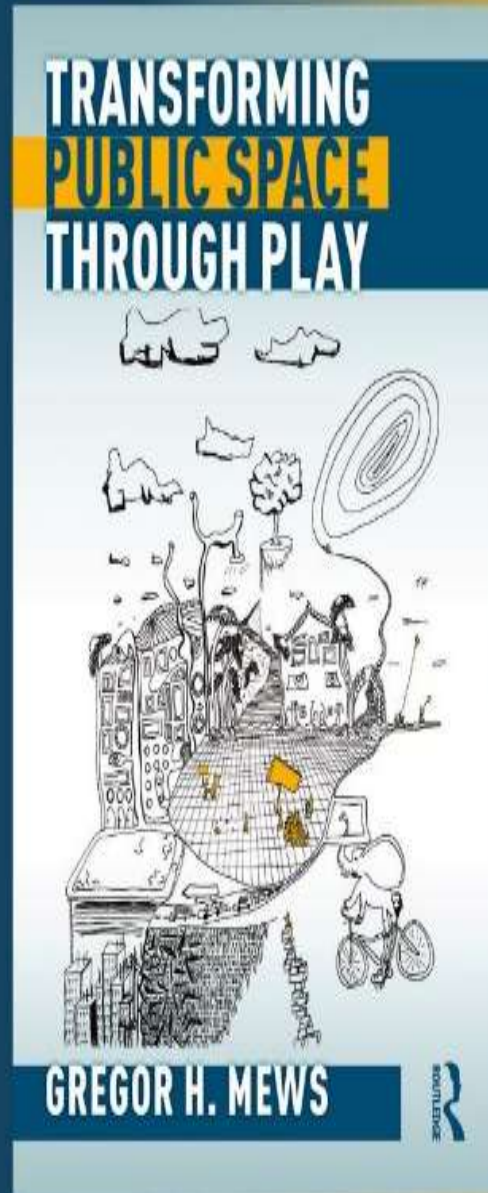
Escolas e Cidades ativas - Envolvimentos para uma vida mais saudável

- Espaços junto a habitações
- Ruas para brincar/jogar
- Praças e passeios ativos
- Espaços verdes de qualidade
- Espaços escolares humanizados
- Restrição à mobilidade automóvel



A bridge between theory and practice, this book explores possibilities on what future design ought to be when openness and ambiguity are consciously integrated parts of practice and process.

 **Routledge**
Taylor & Francis Group



CARLOS MORENO

FOREWORD BY
JAN GEHL

AFTERWORD BY
MARTHA THORNE



THE
15-MINUTE
CITY

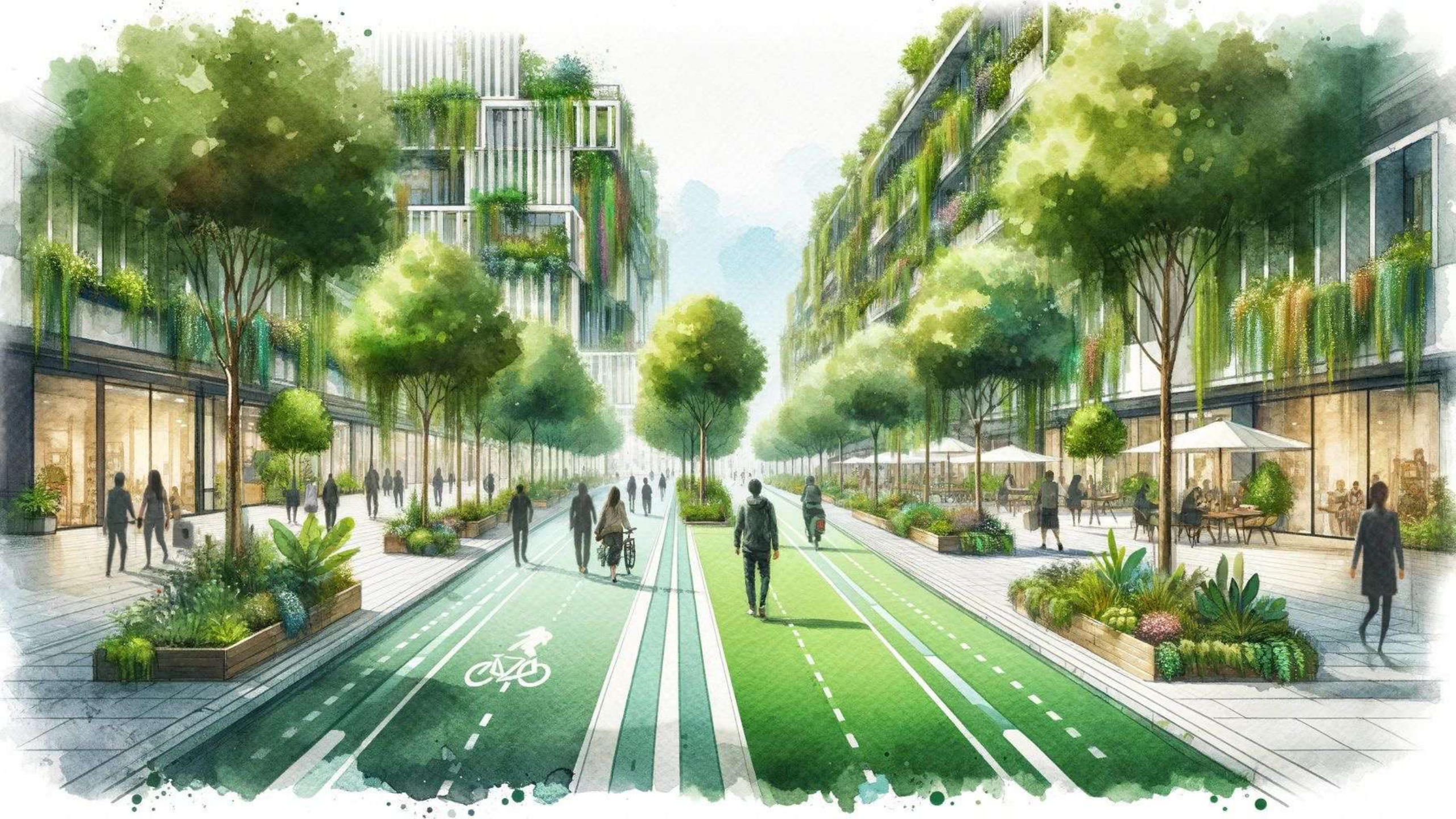
A SOLUTION TO SAVING
OUR TIME & OUR PLANET

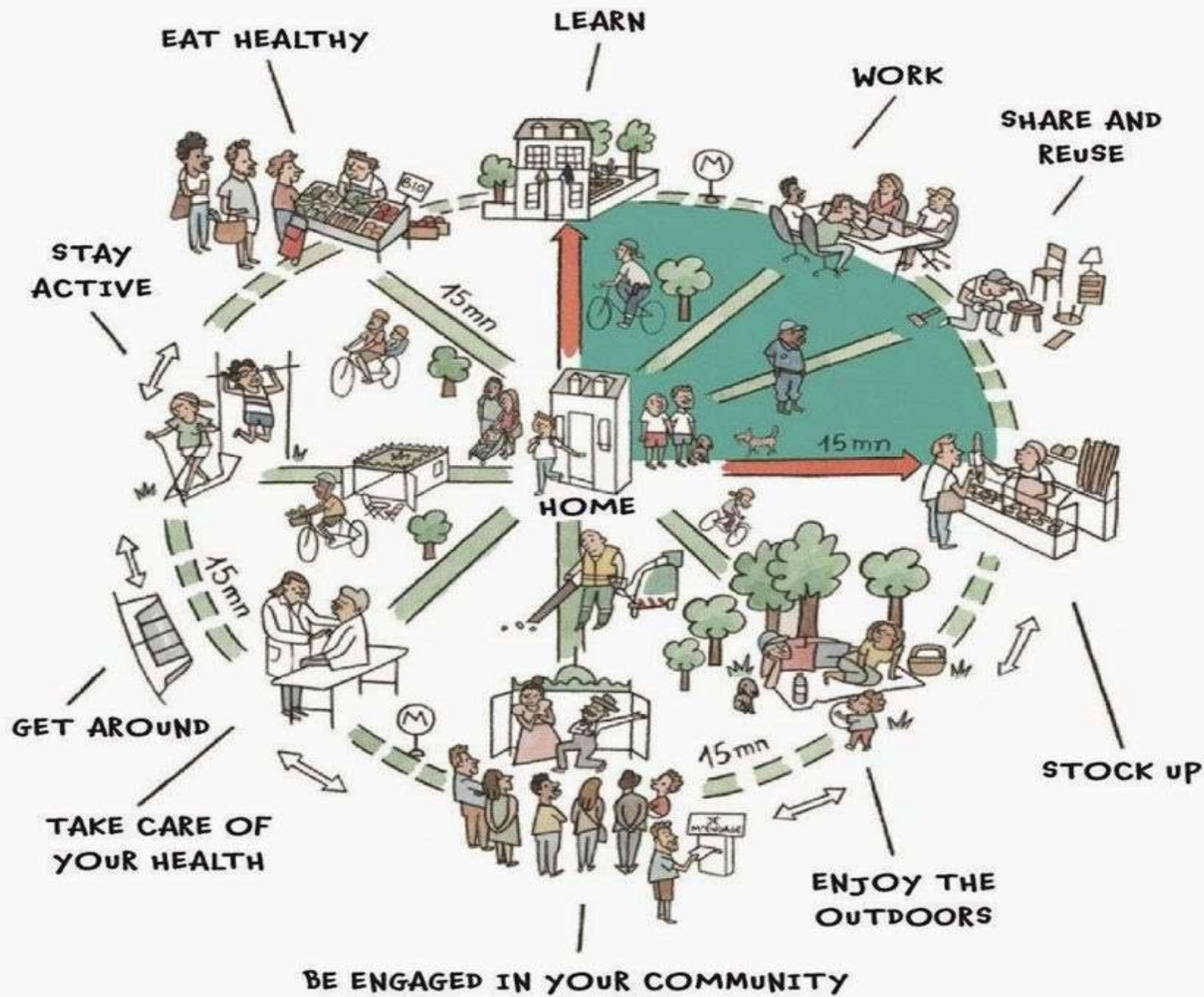
A cidade de 15 minutos: uma solução para economizar nosso tempo e nosso planeta

Você aprenderá por que mais e mais cidades estão planejando tornar os carros muito menos necessários para os habitantes das cidades contemporâneas e como eles estão planejando alcançar esse objetivo. Você também encontrará:

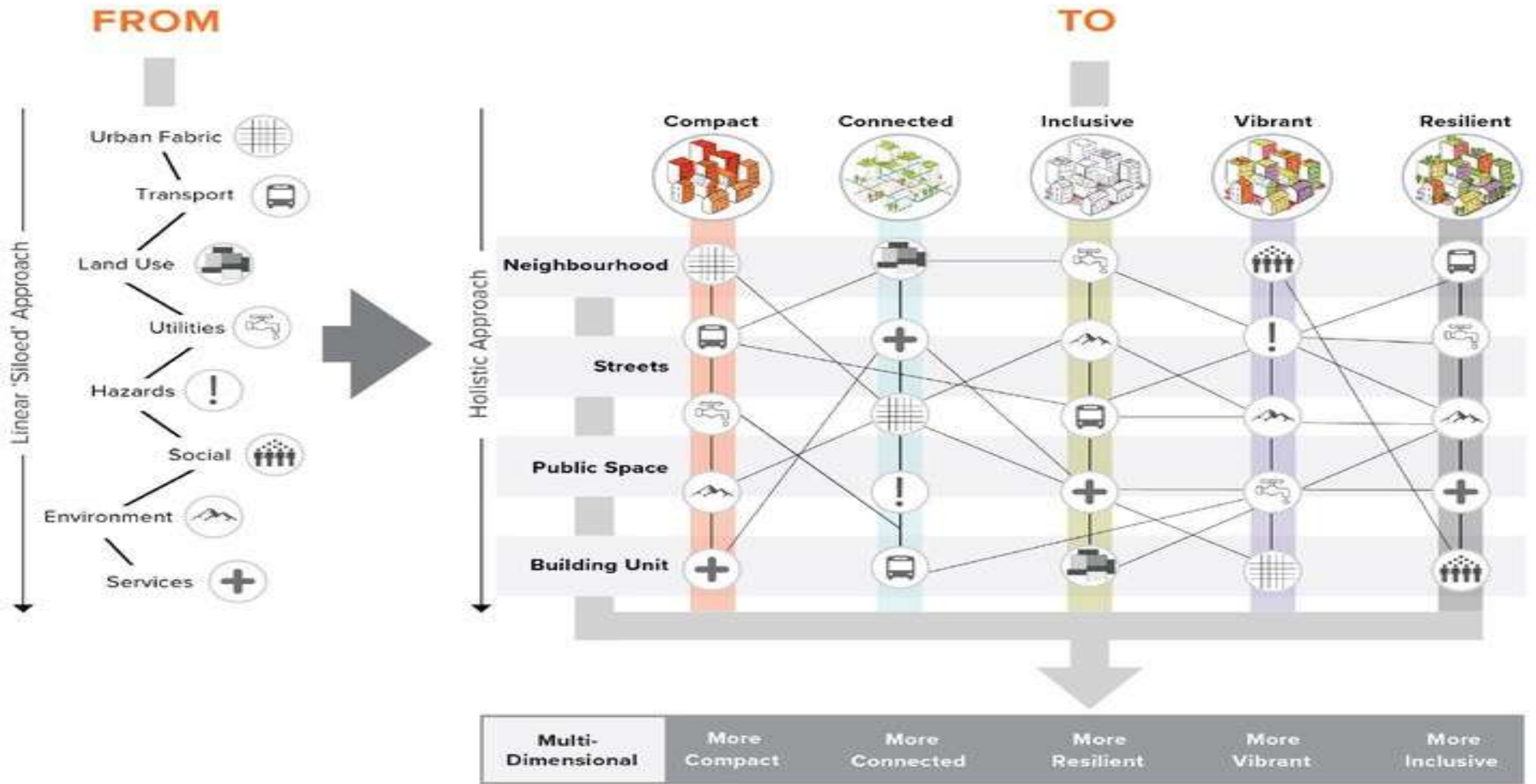
- Estratégias para que as cidades se recuperem e se adaptem para beneficiar os moradores, poupando-lhes tempo precioso
- Técnicas para mudar os hábitos dos moradores de cidades dependentes de automóveis e maximizar os benefícios sociais de viver em uma cidade centrada no ser humano
- Soluções cientificamente desenvolvidas e apoiadas por pesquisas para questões e problemas urbanos duradouros

Profundamente comprometido com a ciência, o progresso e a criatividade, Moreno apresenta um recurso essencial e oportuno em *The 15-Minute City*, que será inestimável para qualquer pessoa com interesse em abordagens modernas e inovadoras para desafiar consistentemente questões urbanas que têm atormentado os formuladores de políticas e os moradores da cidade desde a invenção do carro.





O conceito de cidade de 15 minutos incentiva o desenvolvimento de cidades com múltiplos centros







CIDADES VERDES, CAMINHÁVEIS E SUSTENTÁVEIS





Obrigado pela vossa atenção



**MUDANÇA DE
PARADIGMA?**

cneto@fmh.ulisboa.pt

