



BRINCAR AO AR LIVRE NA INFÂNCIA. EM PROL DE UM ESTILO DE VIDA ATIVA E SAUDÁVEL¹

Isabel Maria Gomes Guedes², Isabel Condessa³, Beatriz Pereira⁴

¹Pré-Projeto de Doutoramento em Estudos da Criança da UM, Isabel Guedes

²Doutoranda do Doutoramento em Estudos da Criança da UM, E-mail: bela.guedes1962@ebimaia.net

³Professora Associada com Agregação da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da UA, Membro Integrado do CIEC, E-mail: maria.id.condessa@uac.pt

⁴Professora Catedrática, Presidente do Instituto de Educação da UM e Investigadora do CIEC, E-mail: beatriz@ie.uminho.pt

Resumo Simples

Partindo da consideração suportada pela Organização Mundial da Saúde que recomenda que crianças e adolescentes pratiquem em média 60 minutos, por dia, de atividade física, é fundamental a promoção de atividades físicas para que a criança salte, corra, brinque, jogue, ande de bicicleta, ... em qualquer contexto, prevenindo o analfabetismo motor através de estilos de vida ativos e saudáveis. E, numa época em que se assiste a uma troca de permanência da criança em espaços *indoor* pelos espaços *outdoor*, é urgente colocar a criança a brincar ao ar livre, em ambiente natural. Durante o recreio, negligenciar o espaço exterior, é privá-la da sensação de bem-estar. Na Convenção Internacional dos Direitos da Criança, o art.º 31.º, reconhece à criança o direito aos tempos livres, o que lhe permite realizar uma diversidade de experiências pedagógicas, ao ar livre, impensáveis em ambiente interior pela ausência do contacto e exploração de materiais naturais [1]. O recreio é um dos momentos mais valorizados pela criança na escola [2]. Essa participação é feita, sem desistências, de forma prazerosa, e com a perspetiva de promoção de uma vida ativa e saudável. A atividade física deve ser incutida logo a partir da infância, pois, associada à diversão, é o período ideal para adquirir hábitos e habilidades, seja pela própria essência da criança, seja pelo uso do jogo/brincadeira, em ambiente natural. É nesta fase que se nota um aumento do sedentarismo em estreita relação com comportamentos de risco para a saúde. Crianças com baixa competência motora tendem a abandonar a atividade física ao longo da vida, levando-as ao sedentarismo, com doenças que se lhe associam [3]. Desde a prática da atividade física curricular à extracurricular, todos somos chamados a mudar comportamentos. Assim, é indispensável criar e/ou sair para espaços exteriores e promover atividades físicas diversificadas, com materiais diversificados, em qualquer ambiente que seja prazeroso. A infância é uma das fases críticas no declínio das atividades físicas, sendo que a intervenção deve ser sistemática e intencional, com aposta na criação/recriação dos espaços e criação/recriação das atividades físicas [4]. Pretendemos, com este estudo, perceber a importância dada, em duas escolas diferenciadas, ao tempo livre da criança, para brincar em ambiente natural, no recreio escolar, com relevância na prática de um estilo de vida saudável. Este estudo será desenvolvido numa escola pública e numa particular, de um mesmo concelho dos Açores, com crianças da Educação Pré-escolar (EPE). Será um estudo de múltiplos casos; descritivo-comparativo e privilegiar-se-á uma metodologia mista. Os instrumentos de recolha de dados utilizados serão: observação não-participante, entrevista e questionário, complementada com pesquisa documental. Os resultados esperados orientam-se para que as diferenças de oportunidades de brincadeira ao ar livre, nas duas escolas, se reflitam no bem-estar das crianças.



Palavras-chave

Ambiente natural; bem-estar; criança; recreio; tempo livre

REFERÊNCIAS

- 1 . Assembleia Geral das Nações Unidas. (1989). *Convenção sobre os Direitos da Criança*, ratificada por Portugal em 1990.
https://www.unicef.pt/media/2766/unicef_convenc-a-o_dos_direitos_da_crianca.pdf
- 2 . Rodríguez-Fernández, J. E., Pereira, V., Condessa, I. & Pereira, B. (2020). *Valor atribuído al recreo escolar por el alumnado de 1º ciclo de enseñanza básica en Portugal*. Retos, 38, 188-195. <http://hdl.handle.net/1822/68187>
- 3 . Silva, M. M. L. M. S., Catuzzo, M. T., Monteiro, C. B. M., Tudela, M. & Ré, A. H. N. (2019). *Physical activity and motor competence in childhood*. *Journal oh Physical Education*, 30, 1-9. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v30i1.3065>
4. Tozo, T. A., Pereira, B. O., Menezes J. F. J., Montenegro, C. M., Moreira, C. M. M., & Leite, N. (2021). *Comparison between girls and boys lifestyle profile and physical activity*. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 26, 1–7.
<https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0188>