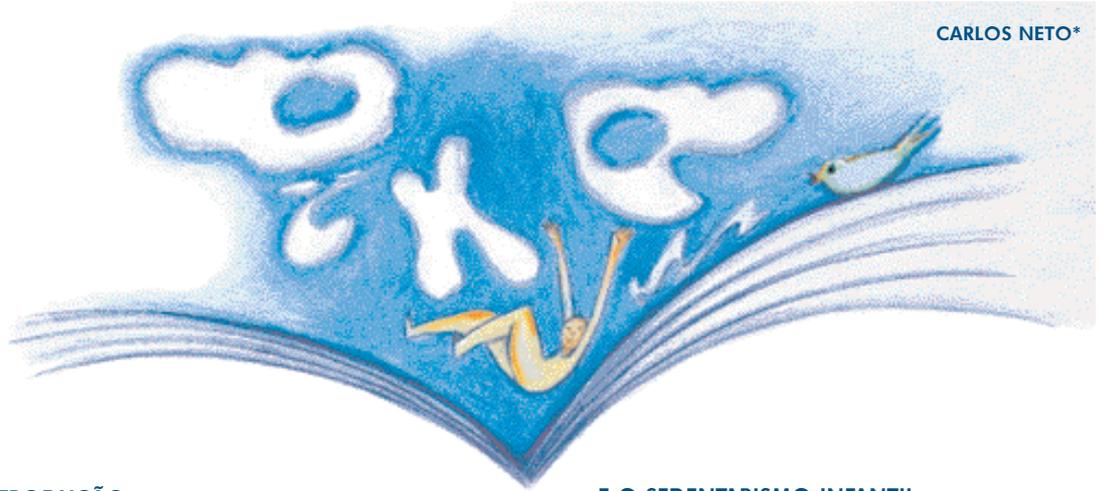




ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE AS POLÍTICAS PARA A INFÂNCIA

CARLOS NETO*



INTRODUÇÃO

O aumento alarmante da obesidade em todos os países do mundo é uma realidade nos dias de hoje, sendo já considerada como uma das mais recentes epidemias à escala mundial. A obesidade é considerada como o maior problema reversível de saúde no mundo, com mais de 1 bilião de pessoas com excesso de peso e 300 milhões obesas: uma combinação explosiva de dietas hipercalóricas e comportamento sedentário.

Os dados referentes a este fenómeno em crianças não está ainda totalmente bem determinado, devido à existência de múltiplos factores influentes (biológicos e ambientais), mas supõe-se que esteja a assumir níveis preocupantes nas sociedades economicamente mais desenvolvidas. No entanto é um facto inquestionável que as oportunidades de jogo e actividade física têm vindo a degradar-se de forma considerável nas últimas décadas, aumentando substancialmente o sedentarismo na infância.

Importa identificar um conjunto de indicadores que suportam, por um lado, o facto do aumento de inactividade lúdica e física na criança da sociedade moderna, e por outro lado, a necessidade de criar estratégias visando aumentar o nível da sua independência de mobilidade, mais jogo de actividade física e criação de políticas públicas que permitam dar voz e participação às crianças e adultos no planeamento do seu contexto e quotidiano de vida.

O USO DO TEMPO QUOTIDIANO

E O SEDENTARISMO INFANTIL

É necessário compreender o conceito de adaptação motora e identificar os constrangimentos a que as crianças estão sujeitas na sua vida quotidiana (Neto & Marques, 2004):

1) O tempo passado a ver televisão e vídeo, utilizar telemóveis, jogar jogos electrónicos, utilizar o computador, etc., envolvem uma grande parte da vida diária de crianças e jovens. A exposição diária das crianças a uma frequência elevada de publicidade televisiva sobre alimentação e a existência de televisão no quarto têm levado alguns investigadores a admitirem uma associação forte de risco no aumento de obesidade infantil (Pediatrics, 2002);

2) Desaparecimento progressivo da "cultura de jogo de rua", colocando as experiências espontâneas de vida das "culturas de infância" em vias de extinção. As ruas desapareceram como local de jogo livre. O brincar no exterior tem sido rapidamente substituído por comportamentos sedentários dentro de casa. Este fenómeno de deteriorização da saúde física da criança resulta destas mudanças dos estilos de vida nas experiências vividas no contacto com o envolvimento natural. Os estudos demonstram que o tempo passado no exterior é uma variável do envolvimento altamente correlacionada com a mudança verificada na actividade física em crianças (Sallis et al., 2003; Moore, L. et al., 2003);

3) Aumento da densidade de tráfego automóvel, provocando limitações de espaço disponível junto às

habitações e na cidade em geral. Segundo o estudo de Sandels (1975), uma grande percentagem de crianças em idades escolares não sabiam interpretar o significado de atravessar a rua (97%), zona pedestre (10%) e entroncamento (30%). O autor conclui que as crianças com idade inferior a 10 anos não possuem capacidade biológica para terem um comportamento sistematicamente seguro nas ruas, visto não serem capazes de adoptar comportamentos que ultrapassem as limitações impostas pelo seu nível maturacional. Não existe um modelo consistente de funcionamento pensando a vida das crianças e jovens em áreas residenciais;

4) Diminuição do espaço livre em que o fenómeno de urbanização e a reduzida e institucionalizada política de equipamentos de espaços de jogo para a infância, não favorecem o desenvolvimento de experiências de jogo e aventura. Há umas décadas atrás as crianças passavam uma grande parte do seu tempo livre em actividades de jogo livre nas ruas, espaços verdes, espaços de jogo, parques ou em espaços selvagens ou em vias de urbanização. Este envolvimento mudou drasticamente, diminuindo as possibilidades de actividades físicas, lúdicas e sociais (Neto, 1999, 1997);

5) Aumento de insegurança e protecção, com a família a alterar os padrões de liberdade na educação dos filhos sobre a frequência de espaços exteriores, diminuindo as margens de risco atribuídas nas actividades de jogo e actividade física. Na maior parte dos casos aumentou o "medo" dos pais em deixarem as crianças saírem à rua brincar com os amigos sem supervisão, assim como o controlo nos percursos de casa para a escola e

vice-versa (Kittä, 2004; Arez & Neto, 1999);

6) Aumento da formalidade da vida escolar, com mais actividades curriculares organizadas na escola a par de um menor tempo de actividade livre. O tempo semanal em actividades de educação física orientada, sistemática e intencional é ainda muito reduzida ou insuficiente em termos de intensidade de esforço. Os recreios escolares não são considerados, na maior parte dos casos, como locais de desenvolvimento e aprendizagem motora e social e apresentam muitas deficiências em termos de equipamentos, materiais, qualidade ambiental e supervisão (Marques, Neto & Pereira, 2001);

7) Aumento de actividades e jogos institucionalizados em que o uso do tempo, espaço e actividades organizadas (desportivas, artísticas e religiosas) se colocam como "escolas paralelas" e como consequência faz desaparecer o tempo verdadeiramente livre (jogo espontâneo e exploratório), configurando-se progressivamente a ideia de "crianças de agenda". Nos grandes centros urbanos constata-se que existem crianças com mais de duas ou três actividades organizadas para além

do tempo escolar (Neto, 1994);

8) Diminuição do nível de independência de mobilidade, isto é, a autonomia de circulação das crianças no espaço urbano diminuiu de forma significativa nos últimos anos (percursos, percepção do espaço físico e possibilidades de acção). Ainda que possam ser constatadas diferenças geográficas e culturais em diferentes continentes, admite-se que a mobilidade e percepção do meio urbano de crianças e jovens tenha vindo a decrescer de forma dramática. Entende-se que a associação entre actividade física habitual e nível de independência de mobilidade permitida na vida quotidiana das crianças e jovens na cidade explica uma parte do progressivo fenómeno de sedentarismo e obesidade infantil. Paralelamente a outros factores, a importância do envolvimento físico e social no desenvolvimento da criança constituiu-se como um novo paradigma de análise no desenvolvimento da cri-





ança (Kittä, 2004; Malho & Neto, 2004; Neto, 2001; Arez & Neto, 1999).

É urgente a existência de projectos inovadores de espaços e equipamentos que valorizem as relações entre a promoção da cultura de jogo e actividade física em conjunto com uma concepção de uso sustentável do espaço urbano, em mobilidade e qualidade de vida quotidiana. A concepção arquitectónica de escolas, recreios escolares, espaços de jogo, espaços verdes e espaços desportivos, obrigam os responsáveis a renovarem, em termos de qualidade, as estratégias de concepção, construção e manutenção destes espaços. Não vemos sentido colocar este assunto de forma exclusiva nas mãos de promotores imobiliários, que não têm na maior parte dos casos, nenhuma sensibilidade sobre os direitos e as culturas de crianças e jovens. O investimento notável em estádios de Futebol para a realização do Euro 2004, que tanto promoveu Portugal em termos internacionais, não terá nenhum significado para o nosso desenvolvimento desportivo, se não se fizer o mesmo esforço num projecto para o desenvolvimento da actividade física, lúdica e desportiva na vida diária de todos os cidadãos, com especial relevo para a infância.

É urgente pensar na saúde física e mental dos portugueses independentemente da idade, do género, da raça ou da classe social. Esse investimento está ainda por aperfeiçoar segundo critérios realistas do ponto de vista financeiro, políti-

co, pedagógico, terapêutico e social. Saúde e mobilidade corporal é um tema fundamental na estruturação de um modelo de sociedade com qualidade de vida.

ESPAÇO URBANO E AS POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A INFÂNCIA

Nunca se falou e se defendeu tanto os direitos das crianças e jovens a par de uma consciência crítica dos adultos sobre as contradições das suas atitudes e comportamentos. A emergência das "culturas de infância" como um campo autónomo de estudo (Sarmiento & Pinto, 1997), tem colocado questões novas no plano da educação, da saúde, da cultura e da política.

Em todo o mundo estão a ser criadas ruas de jogo ou ruas residenciais. Trata-se de locais onde se pode circular convencionalmente e em condições de segurança, jogar, passear, conversar, fazer actividade física, tornando agradável a vida da cidade. Em certos países iniciaram-se outros projectos relacionadas com o encerramento de ruas ao trânsito durante os fins de semana ou ruas de jogo organizadas com a intervenção de animadores de jogo.

Esta nova "revolução" para repor o corpo em acção (estilo de vida activo) implica a existência de conhecimentos inovadores, multidimensionais e de políticas de harmonização entre a família, a escola e a comunidade. As referências de identidade social do corpo na infância são construídas também pelo equilíbrio entre a acção do corpo no espaço físico e a riqueza interactiva no espaço habitacional, na rua, na escola, e na cidade. A vivência do território urbano é um direito que assiste a todas as crianças independentemente da idade,

do sexo ou da raça. Uma nova cultura do corpo na infância deve surgir nos meios urbanos, mobilizando para o efeito especialistas nas mais diversas áreas de conhecimento científico e profissional

A atenção nas "culturas de infância" enfatiza a importância de focalizar o desenvolvimento humano como uma referência fundamental no planeamento urbano: o reconhecimento de que as cidades devem responder a uma série de parâmetros e indicadores de sustentabilidade urbana para a criança; a disseminação de informações, experiências e boas práticas a ter lugar nas cidades; a organização de eventos, encontros, iniciativas e estratégias nacionais e internacionais das cidades e das crianças amigas;

É esperável que uma nova cultura governamental das cidades e do seu planeamento possa emergir com respostas adequadas na gestão dos ritmos de vida, na organização e planificação habitacional e transportes, organização de espaços verdes e espaços de jogo e recreio e lazer, equilíbrio de assimetrias sociais e dar oportunidades na criação de qualidade de vida das populações.

A questão do controlo das energias e das margens de risco das crianças não é um problema da exclusiva responsabilidade dos pais. Mais margem de risco no jogo e desenvolvimento lúdico e motor fora de casa, depende de uma estratégia de planeamento urbano centrado na compreensão das necessidades de mobilidade das crianças e jovens. Em muitas cidades do mundo esta é uma questão central nas políticas de intervenção sobre o planeamento dos espaços pedestres, espaços de jogo e espaços verdes junto às habitações, escolas e lugares



públicos. A autonomia de mobilidade na cidade depende de um conjunto de circunstâncias de organização adequada do espaço físico com qualidade e segurança. As ruas livres de trânsito, o acesso mais fácil a espaços e equipamentos de jogo, os projectos de animação lúdica e desportiva com especialistas bem formados (playworkers), são apenas alguns exemplos que ainda não se encontram desenvolvidos em Portugal. As estruturas políticas locais (Municípios, Juntas de Freguesia, etc.) e nacionais, deveriam desenvolver capacidades e estruturas em termos de meios materiais e recursos humanos relacionados com o objectivo de promover o jogo e aventura na infância e juventude.

Em muitos países existe a figura de vereador ou ministro do jogo, e em outros casos a figura de parlamento de crianças em que são discutidos os problemas concretos existentes na sua vida quotidiana. Por outro lado, os pais devem também participar activamente em projectos comunitários para a promoção de oportunidades de jogo para os seus filhos. Está ainda por criar em Portugal o conceito de "espaço de aventura", em que seja possível as crianças serem actoras no seu próprio espaço de jogo.

As questões relacionadas com a prevenção da saúde pública (física e mental) devem ser equacionadas com a implementação de políticas públicas realistas para a infância e adolescência, adoptando medidas legislativas e estratégias de intervenção e participação de todos os interessados no processo, procurando o aparecimento de padrões de qualidade de vida, através de um corpo mais activo e mais social.

Três dimensões devem merecer um destaque particular: mais consciência do valor da participação

das crianças e dos pais e da escola no planeamento e uso dos espaços urbanos; mais soluções para tornar as cidades mais activas, com mais mobilidade e qualidade ambiental, e em último lugar, iniciar um processo de aproximação multidisciplinar de diversos especialistas (cruzamento de saberes) como a melhor forma de transformar o actual estado de degradação das condições de existência das "culturas do corpo" na vida da cidade moderna, provocando o aumento da obesidade e outras patologias associadas ao sedentarismo na infância.

O problema dos estilos sedentários de vida das crianças não pode ser resolvido apenas por modestas transformações ou adaptações das características físicas dos espaços urbanos, escolares e residenciais ou melhoramento da oferta de programas organizados de jogo e exercício físico. Estas mudanças implicam a existência de uma nova filosofia política e atitude cultural na organização e planeamento sustentável do uso do espaço e tempo entre a vida familiar, laboral, escolar e comunitária.

* Professor catedrático, presidente do Conselho Científico da Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa; representa Portugal na International Play Association (IPA)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arez, A. & Neto, C. (1999). The study of independent mobility and perception of the physical environment in rural and urban children. Paper presented at The Community of Play - IPA
Kytä, M. (2004). The extend of children's independent mobility and the number of actualized affordances as criteria for child-friendly environments. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 179-198.
Malho, M. & Neto, C. (2004). Espaço

urbano e independência de mobilidade na infância. *Boletim do IAC*. nº73, Separata nº 11, Julho-Setembro.

Marques, M.; Neto, C., & Pereira, B. (2001). Changes in school playground and aggressive behaviour reduction. In M. Martinez (Coord.): *Prevention and Control of Aggression and the Impact on its victims*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Moore, L., Di Gao, A., Bradlee, L., Cupples, A., A., Sundarajan-Ramamurti, Proctor, M., Hood, M., Sing, M., Ellison, C. (2003). Does early physical activity predict body fat change throughout childhood. *Preventive Medicine* 37, 10-17.

Neto, C. (1999). O jogo e os quotidianos de vida da criança. In R. Krebs, F. Copetti & T. Beltram (Eds.). *Perspectivas para o Desenvolvimento Infantil* (pp. 49-66). Santa Maria - Brasil: Edições SIEC - Santa Maria.

Neto, C. (1997). Tempo & espaço de jogo para a criança: rotinas e mudanças sociais. In C. Neto (Ed.). *O Jogo e o Desenvolvimento da Criança* (pp. 10-22). Lisboa: Edições FMH.

Neto, C. (1994). A família e a institucionalização dos tempos livres. *Ludens*, 14, 1, 5-10.

Neto, C. (1992). The present and future perspectives of play and playgrounds in Portugal. *Ludens*, 12, 3-4, 83-89.

Neto, C. & Marques, A. (2004). A mudança de competências motoras na criança moderna: a importância do jogo de actividade física. In J. Barreiros, M. Godinho & C. Neto (Eds.). *Caminhos Cruzados*. Lisboa: Edições FMH.

Pediatrics, (2002), USA Today, June, 4 (on line Journal).

Sallis, J., McKenzie, T., Conway, T., Elder, J., Prochaska, J., Brown, M., Zive, m., Marshall, S., Alcaraz, J. (2003).

Environmental interventions for eating and physical activity: a randomized controlled trial in middle schools. *American Journal of Preventive Medicines*. 24 (3).

Sandels, S. (1975). *Children in traffic*. Londres: Elek Books.

Sarmiento, M. & Pinto, M. (1997). As crianças e a infância: definindo conceitos, delimitando o campo. In M. Sarmiento & M. Pinto (Eds.), *As Crianças - Contextos e Identidades*. Braga: Coleção Infans - CEC-UM.