



Data: 28.07.2020

Título: "O futuro não pode permitir que esta geração fique amputada de direitos..."

Pub:



Tipo: Jornal Nacional Diário

Secção: Nacional

Pág: 1;20

*Investigador Carlos Neto  
escreve sobre como é vir ao mundo  
nestes tempos estranhos:*

**"O futuro não pode permitir  
que esta geração fique  
amputada de direitos  
fundamentais"**

// PÁGS. 16-20

Área: 491cm² / 28%

Tiragem: 16.000

FOTO

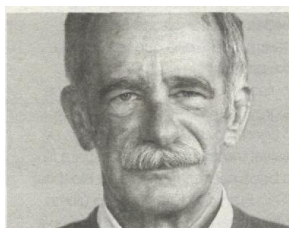
Cores: 4 Cores

ID: 6905345

## OPINIÃO

# Crianças com futuros estranhos e incertos

Nos limites surgem sempre oportunidades. O futuro não pode permitir que esta geração que está agora a nascer, ou que está a viver os seus primeiros anos de experiência num mundo cheio de incerteza, possa ficar amputada de direitos fundamentais.



Carlos Neto

O nosso corpo tem limites na sua sobrevivência se não existirem decisões que sejam históricas nas relações entre saúde pública e estabilidade das economias. As relações entre a família da escola e da comunidade necessitam de maior atenção quanto ao futuro próximo e distante porque podemos estar perante a possibilidade de uma grave situação humanitária sem precedentes. No entanto, e apesar de um cenário mundial muito preocupante, o ser humano dispõe de recursos gigantescos de adaptação biológica e social para saber ultrapassar obstáculos, como sempre, e de forma cíclica, aconteceu na sua evolução ao longo de milhares de anos. Nos limites surgem sempre oportunidades. Será uma questão de saber explorar essas potencialidades e colocá-las ao serviço de todos num processo conjunto de reerguer as situações atuais de uma crise que também é existencial. Ter as crianças fisicamente ativas e diminuir o tempo de exposição face aos ecrãs é um objetivo essencial na convivência em família. Não deve ser esquecido o brincar e ser ativo, principalmente até aos 7/8 anos de idade. A evidência científica demonstra os efeitos benéficos destas atividades (lúdicas e motoras) em vários domínios, dos quais se devem destacar a formação das conexões cerebrais e as vias neurais, estabelecendo as bases de como o cérebro se desenvolverá ao longo da vida. A conquista desta cultura motora, fundamental nestas idades, apresenta uma

relação direta com os níveis de atividade física alcançados depois da puberdade e ao longo da adolescência, para evitar um excesso de sedentarismo e desordens mentais.

A decadência física e motora observada nas últimas décadas na infância é proporcional à sedução progressiva das crianças na utilização de dispositivos digitais que as tornam muito passivas corporalmente. É recomendável que os pais aproveitem os fins de semana e período de férias escolares para construir rotinas positivas na promoção do brincar e ser ativo em casa, nas proximidades da habitação e em espaços ao ar livre e de jogo destinados a crianças. Estas competências motoras devem ser desenvolvidas desde muito cedo, para que se criem os pré-requisitos para uma vida saudável no futuro.

Trata-se de desenvolver formas de brincar livre e de atividades físicas apropriadas a estas idades, sem ser necessário uma visão demasiadamente especializada. O brincar é compreendido como um direito natural e, consequentemente, Humano! Brincar é criar vínculo para se conhecer e dar-se a conhecer, através de um comportamento exploratório, num cenário de jogo incerto e inesperado. É igualmente uma "atitude mental", capaz de salvar a loucura em que as crianças e os adultos estão mergulhados nos tempos que correm. Brincar é uma boa solução para muitos males. É a loucura do corpo que des(conhece-

mos), aprendendo a descobrir e combater o aparente equilíbrio do seu funcionamento interno e os fenómenos imprevisíveis externos que o vão influenciando ao longo do seu desenvolvimento.

É uma relação complexa de interações que implica o uso do movimento do corpo (motricidade), em conjunto com as emoções, cognição e relações sociais, com tonalidades diferenciadas ao longo das diferentes etapas evolutivas. O brincar e ser ativo é uma ferramenta robusta para lidar com situações difíceis. Não só a ação motora e lúdica, mas também as percepções, representações, tomadas de decisão e dinâmicas simbólicas que estão associadas ao fenómeno. Aprender a mover o corpo significa adquirir mais confiança, bem-estar, autoestima e superação, independentemente do contexto de ação. Aprender a mover o corpo implica atividade motora e ao mesmo tempo a sua escuta (autorregulação). Para as crianças brincarem e serem ativas é necessário tempo e adultos emocionalmente disponíveis (não apressados) para as ouvirem sobre muitas coisas que têm para nos revelarem sobre as suas vidas, motivações, imaginários e representações.

O brincar vem de dentro, brotando imaginação e fantasia como um tempo e num tempo próprio de ser criança. Somos pobres porque não aprendemos a brincar e muitas vezes somos nós próprios (adultos) que brincamos sobre o direito de brincar. Por conveniência adulta, este tipo de comportamento é por vezes silenciado, bloqueado e maltratado, por ser considerado perda de tempo, não produtivo e secundário. Forças poderosas se levantam para ter crianças agitadas ou adormecidas com necessidades de dependência de medicação e tecnologias.

É urgente acordar para perceber a manipulação subtil exercida sobre a forma como a existência da infância é comercializada e silenciada. O futuro não pode permitir que esta geração que está agora a nascer ou que está a viver os seus primeiros anos de experiência num mundo cheio de incerteza, possa ficar amputada de direitos fundamentais de desenvolvimento saudável e com confiança num futuro mais solidário.

Investigador da Faculdade  
de Motricidade Humana  
(Universidade de Lisboa)



Ser ativo é um trunfo para a vida

DREAMSTIME

Brincar é uma "atitude mental", capaz de salvar a loucura em que as crianças e os adultos estão mergulhados nos tempos que correm