

## COVID-19

### "Quando olho para as regras da DGS, é como se estivéssemos numa escola de há 200 anos"

14 set, 2020 - 07:00 • Joana Gonçalves

O confinamento empurrou cerca de 80% das crianças para o sedentarismo, adianta Carlos Neto, professor da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Em entrevista à Renascença, a propósito do regresso às aulas, defende que a pandemia de Covid-19 representa uma boa oportunidade para "mudar a escola" e adaptá-la a uma nova era. "Não podemos continuar a ter uma escola para ensinar as pessoas para o tempo de hoje ou de ontem. Temos de preparar as novas gerações para um tempo que vai ser de grande mudança."



Foto: [Rodrigo Antunes/Lusa](#)

As crianças já estavam confinadas antes da pandemia e este é o momento ideal para adotar novos modelos de aprendizagem que privilegiem o contacto com o exterior e a autonomia dos alunos. A tese é defendida pelo professor e investigador da Faculdade de Motricidade Humana (FMH) da Universidade de Lisboa, Carlos Neto.

Em entrevista à **Renascença** o docente da FMH adianta que, durante o período de confinamento, cerca de 80% das crianças passaram tempo sedentário em casa. Um cenário que deve ser combatido, também no regresso às aulas. Para o especialista, os constrangimentos e restrições definidos nas diretivas da Direção-Geral da Saúde (DGS) não são adequados aos dias de hoje, mas antes a "uma escola de há 200 anos".

“O que não pode acontecer é que, neste regresso à escola, as crianças sejam confinadas dentro da sala de aula, sentadas, quietas e caladas, com uma gestão de um tempo demasiadamente formatado, estruturado, e terem inclusivamente intervalos dentro da própria sala de aula. Isso seria impensável”, defende.

### **Durante os últimos meses as crianças viveram um período de confinamento inédito, necessários ao combate à pandemia de Covid-19. O que mais o preocupa, do ponto de vista da saúde física e mental destes jovens?**

O que me preocupa, de facto, é que nesta pandemia foi esquecido o corpo. Antes da pandemia já as crianças estavam confinadas, já havia problemas graves de obesidade, de excesso de peso, de diabetes, de doenças cardíacas e respiratórias. Também uma decadência enorme, do ponto de vista lúdico e motor, onde as crianças viviam com desordens mentais grandes, como é o caso da ansiedade, depressão, défice de atenção e hiperatividade e, também, a taxa de suicídio. Estou muito preocupado com as condições de sedentarismo em que as crianças e jovens estão a viver atualmente, quer o que viveram em confinamento, quer agora no regresso à escola.

Dos estudos que nós temos na Faculdade de Motricidade Humana (FMH) podemos retirar a conclusão de que 80% das crianças passaram tempo sedentário em casa. Quer em tempo de ecrã, quer sentadas no sofá e, portanto, há aqui um desenvolvimento sobre o qual ninguém está a falar, do ponto de vista do que é a saúde física e, acima de tudo, também a saúde mental.

Se não tivermos cuidado, esta pandemia do excesso de peso vai aumentar. Porque no momento em que há inatividade física, quer na sala de aula, quer em casa, quer na escola, quer na rua, nós temos aqui um cenário dantesco do ponto de vista futuro. Supõe-se, aliás, que até 2030 se passe de 150 milhões de crianças com excesso de peso e obesas, no espaço europeu, para cerca de 250 milhões. Portanto, eu chamo à atenção para importância dada ao corpo em movimento, para as questões relacionadas com o sedentarismo e a atividade física, que são absolutamente essenciais.

Por outro lado, houve, de facto, famílias que tiveram oportunidade de redescobrir o que é viver com os filhos, porque a situação em que vivemos reflete uma dependência enorme do tempo de trabalho. As crianças são vítimas do tempo que passam na escola, muitas vezes, para que os pais possam trabalhar. Aprender a viver na incerteza foi algo que passou a estar presente na ordem do dia. Ainda assim, é preciso também dizer que o confinamento em casa e o ensino à distância foi bom para algumas crianças, mas foi mau para outras, na medida em que reforçou algumas desigualdades e injustiças.

"O contacto com o ar livre passou a ser uma categoria que deve, neste momento, vigorar no sistema educativo. [...] Devemos decretar o estado de emergência de as crianças brincarem ao ar livre e de forma livre, a aprenderem coisas significativas, neste estado de pandemia"

### **Que expectativas tem para este regresso às aulas, num tempo de tanta incerteza?**

O regresso à escola, após o isolamento social, é um novo fenómeno interessante. As crianças estão desejosas de voltar à escola para visitarem os amigos, para fazerem aventuras, serem livres, saírem das prisões em que estiveram metidas durante alguns meses. Diria que o brincar e ser ativo é uma solução ancestral importantíssima para que, neste momento, elas possam exprimir através do seu próprio corpo essas necessidades fundamentais que são saber crescer.

O contacto com o ar livre passou a ser uma categoria que deve, neste momento, vigorar no sistema educativo. Aliás, há 100 anos, quando aconteceu a pandemia da gripe espanhola e também com a tuberculose, essas soluções foram encontradas, de aulas ao ar livre. Isto é, a escola passa a viver ao ar livre, com mais mobilidade e, acima de tudo, uma gestão do tempo curricular com alguma articulação entre atividades organizadas e estruturadas.

O que não pode acontecer é que, neste regresso à escola, as crianças sejam confinadas dentro da sala de aula, sentadas, quietas e caladas, com uma gestão de um tempo demasiadamente formatado, estruturado e terem inclusivamente intervalos dentro da própria sala de aula. Isso seria impensável quando se fala em crianças e jovens. O número de horas que as crianças passam sentadas na escola é um verdadeiro disparate e isso tem muitas consequências na sua saúde física e mental.

É bom que não mantenhamos esta hecatombe anatómica, muscular e mental, que as crianças já tinham antes do confinamento e que agora pode piorar. A escola deve pensar numa mudança do próprio sistema educativo, no sentido de dar mais oportunidades para que as crianças melhorem a sua literacia motora, emocional e social e, acima de tudo, possam dar uma primazia ao jogo de atividade física, à brincadeira livre.

**Mas se por um lado as diretivas da DGS privilegiam o ambiente exterior, é também verdade que as crianças vão estar mais limitadas em termos de espaço. Uma das regras que se impõem nos recreios é que determinados grupos de crianças se limitem a um espaço restrito no exterior, para que não se cruzem, de modo a evitar contactos. Que consequências resultarão destas restrições?**

Recreios e salas de aula são uma categoria que devemos erradicar de vez do vocabulário do que é pensar a escola. Não se pode partir do princípio de que quando as crianças e jovens vão para a escola só lá vai o cérebro. Isso é um pensamento errado, do ponto de vista educativo. Na escola entra o corpo todo. O corpo tem que se mexer para aprender. Cérebros ativos dependem de corpos ativos. Isto é um dado adquirido. Portanto, temos de ter aqui um novo conceito de aprendizagem e de ensino.

Eu diria que há uma necessidade imperiosa de desconstruir esta pandemia do medo. O medo é pior que o vírus. Isso significa que temos de ter uma visão natural, espontânea, de estar na escola, de eliminar esses focos de ansiedade que existem na cabeça dos pais, dos professores, dos alunos e dos auxiliares, de modo a que tudo possa ocorrer de uma forma muito natural.

O contacto físico é uma categoria do desenvolvimento humano fundamental. As crianças precisam de se tocar, assim como na relação educativa os alunos precisam de comunicar. Obviamente que se podem ter regras básicas do ponto de vista sanitário, como lavar as mãos, o uso das máscaras a partir dos 12 anos. Tudo isso são regras fundamentais. E da mesma maneira, nos espaços exteriores, que é também um espaço de aprendizagem que faz parte do projeto pedagógico de cada escola, se devem organizar grupos que ocupam esses espaços de modo a fazerem as suas atividades organizadas, estruturadas, ou mesmo atividades livres.

O corpo das crianças está esquecido, de certo modo, na escola. E esteve esquecido em casa e na rua e na cidade. Nós temos que ver isto como uma comunidade de aprendizagem, em que todos estes contextos estão ligados e por isso o corpo é mais que o cérebro. É urgente acabar com a visão cartesiana de que a educação na escola se faz centrada essencialmente nas aquisições escolares. Não. Há também uma outra dimensão fundamental, que é a convivência, que é a participação, que é a autonomia, a promoção de autonomia. Não é possível excluir o corpo da escola, porque é através dele que damos significado ao mundo e que aprendemos.

É preciso mudar o modelo de aprendizagem. Não são precisas muitas aprendizagens, mas qualidade dessas aprendizagens na escola. Não estão em causa os currículos, está em causa a forma como ensinamos. Não se podem esquecer os sentimentos, as emoções e os processos decisoriais, numa empatia que deve existir na escola. Mesmo em tempos de pandemia, o primeiro ponto é o tempo - dar tempo para que as crianças tenham tempo de ser crianças e jovens. Em segundo lugar, o espaço, que deve ser o mais alargado possível, melhorado e naturalizado. A escola também tem de sair da própria ilha em que vive, dos muros em que vive, para ir buscar conhecimento à comunidade.

"O número de horas que as crianças passam sentadas na escola é um verdadeiro disparate e isso tem muitas consequências na sua saúde física e mental. É bom que não mantenhamos esta hecatombe anatómica, muscular e mental, que as crianças já tinham antes do confinamento e que agora pode piorar"

Passar de uma pedagogia de corpos passivos e dependentes para uma aprendizagem inteligente através da curiosidade, da criatividade e da experiência pelo erro. O conhecimento não se impõe, descobre-se. Porque não reformar a escola, num formato diferente em que o conhecimento é feito de forma transversal, com participação de atores relacionados com a comunidade e não naquela visão clássica, tradicional, reprodutiva, que já está obsoleta?

Eu devo confessar que quando olho para as regras da Direção-Geral da Saúde e de outras organizações estão definidos constrangimentos e restrições como se estivéssemos numa escola de há 200 anos.

## Em que sentido?

No sentido em que as crianças estão sentadas quietas e caladas a ouvir os professores a replicar a matéria ou a explicar a matéria. Devemos partir para um outro princípio, em que o processo de aprendizagem é dinâmico. Com um novo modelo de educação em que os conhecimentos se centram numa perspetiva de cidadania global, em desenvolvimento de capacidades de intuição e de criatividade.

E, por isso, eu diria que o modelo mais interessante seria, principalmente nas primeiras idades, fazer uma organização do modelo pedagógico em que as crianças circulam de espaços interiores para espaços exteriores.

O espaço exterior não deve ser concebido como o recreio clássico tradicional em que as crianças vão despender umas energias para depois voltarem às salas de aula. Isso é um disparate.

### **E porque é que não gosta da palavra recreio?**

Porque tem uma conotação de que as crianças estão entretidas de forma livre nos intervalos. É um intervalo em que elas vão lá despender umas energias e depois voltam para a sala de aula. Se olharmos para o panorama nacional das escolas, desde o pré-escolar até ao ensino secundário, é de facto uma verdadeira vergonha. É um espaço que parece que não pertence à escola. É um espaço que não está pensado do ponto de vista pedagógico. É um espaço que não é confortável, não tem espaços verdes, não tem materiais naturais, como pedras, água, terra, hortas, vegetação, árvores, tudo aquilo que é essencial para o projeto educativo.

"Temos de passar de uma pedagogia de corpos passivos e dependentes para uma aprendizagem inteligente através da curiosidade, da criatividade e da experiência pelo erro. O conhecimento não se impõe, descobre-se"

As crianças são investigadoras, querem ir estudar os fenómenos, os problemas, que não se resolvem só a partir dos livros, da carteira, da cadeira. Devemos decretar o estado de emergência de as crianças brincarem ao ar livre e de forma livre, a aprenderem coisas significativas, neste estado de pandemia. É tão importante crescer no interior como no exterior. Devemos adotar um design de espaço de jogo no exterior que seja desafiante para as crianças, no sentido de terem desafios, riscos, no sentido de gostarem de ir para a escola porque têm lá os amigos e têm desafios com que se confrontam. Ora, isso não é a situação que temos atualmente nas escolas portuguesas.

**Os pais também desempenham um papel muito importante. Em 2016 referiu-se a uma “pandemia do controlo adulto sobre os movimentos na infância”. Com um vírus em circulação, ainda em parte desconhecido, acredita que esse controlo e a superproteção dos pais tendencialmente vai aumentar? Como é que os pais devem fazer esta gestão entre risco e autonomia?**



Tenho algum receio que a situação de controlo parental e também adulto dentro da escola piore, isto é, se agrave e tenha consequências que nós ainda não estimamos bem a médio e longo prazo, no que diz respeito à saúde física e mental.

Era necessário encontrarmos modelos de desconstrução desses medos e deste medo da pandemia e do vírus, no sentido de aliviar o mais possível a existência destes corpos na escola. A economia não pode parar, as decisões políticas estão colocadas, neste momento, no sentido de as escolas serem um elo fundamental para que a economia funcione, para que os pais possam ir trabalhar. Por isso, tem que haver, provavelmente, um novo modelo em que se tem de juntar, por um lado, uma grande participação da família, e por outro lado, da escola e da comunidade, na tomada de consciência de que as crianças não podem ser vitimadas por este processo.

Devemos libertar as crianças, de forma que possam viver o espaço escolar com felicidade, com prazer, com desafio e não aprisionadas, demasiadamente estruturadas e formatadas, como dentro de muros. Temos de desanuviar essa tensão e essa ansiedade. Esse é talvez um dos aspectos mais interessantes que se devem colocar, neste momento, em termos de reflexão do que é a vida no regresso à escola. Vivemos num tempo incerto, não sabemos como é que vai evoluir a situação, quer da própria pandemia, quer do nível de infeção que vai acontecer, mas devemos fazer um grande esforço para sermos capazes de ter autocontrolo, autoestima, auto regulação emocional para dar às crianças liberdade de ação, liberdade de ser, liberdade de existir.

### **Esta seria uma boa oportunidade para se adotarem, por exemplo, aulas no exterior, para além das típicas aulas de educação física?**

Temos de distinguir duas coisas. Uma coisa são as aulas de educação física, que fazem parte do currículo e, também, uma outra ótica que diz respeito às atividades artísticas, que trazem um grande trabalho na área corporal, como é a expressão musical, plástica, dramática e também a educação física. Mas, para além disso, há uma ótica que diz respeito ao tempo livre da criança, o tempo para estar na escola em que ela tem oportunidade de brincar livremente.

O meu conceito aqui é de desviar a ideia de que a criança só aprende quando está numa situação tradicional de ensino. Não. Temos de desconstruir essa imagem de que as crianças não aprendem quando estão a brincar livremente. É exatamente aí que elas estão a aprender coisas muito significativas, quer de um ponto de vista de socialização, quer de um ponto de vista sensorial, perceptivo, cognitivo e também emocional.

Esta é uma boa oportunidade para mudar a escola e fazer uma nova adaptação. Não podemos continuar a ter uma escola para ensinar as pessoas para o tempo de hoje ou para o tempo de ontem. Temos de preparar as novas gerações para um tempo que vai ser de grande mudança para o futuro.



## **Se viermos a enfrentar um novo confinamento, que conselhos pode deixar aos pais para que consigam estimular as crianças, quando restritas ao espaço interior da uma casa?**

Se isso acontecer, estou convencido que não acontecerá, é necessário retomar o bom trabalho que já foi feito de ensino à distância e acima de tudo da participação dos pais. Mas é, também, preciso melhorar essa experiência que foi feita entre março e maio.

Tentar que a rua seja um território que pode ser ocupado, que as crianças se possam divertir, mexer o corpo, ser ativas. Tornar as cidades e as ruas mais verdes. Tem de haver um grande trabalho, também, ao nível municipal. Maior participação urbana e urbanística e, acima de tudo, ultrapassar o défice de contacto com a natureza.

Se houver um novo confinamento, a natureza está aí para ser ocupada. Não me refiro aos parques infantis, mas os parques urbanos, a natureza excelente que temos em Portugal. Acima de tudo mais tempo livre vivido em casa, mas também na rua, vivenciando o território, aumentando a literacia motora, lúdica e digital, melhorando a qualidade de vida e bem estar das crianças.

"Vivemos uma transição perigosa: ou tornamos as crianças ainda mais totós ou, de facto, temos consciência de que temos de ter um comportamento não tão superprotetor e não tão cheio de medo"

## **É difícil perceber de que forma é que as crianças percecionam este vírus. Está confiante de que, com esta experiência, o sedentarismo entre os mais jovens possa diminuir ou espera que aumente?**

É um estudo que está por fazer, porque também há diferenças muito significativas de um ponto de vista do contexto social, de estruturação dos estratos sociais, há diferença. Diríamos que há uma consciência de, por um lado, querer recuperar aprendizagens que eventualmente foram danificadas com este confinamento que passou, mas não é só importante retomar as aprendizagens que ficaram atrasadas.

É importante também retomar um corpo que ficou parado, que ficou confinado. Eu estou convencido de que no momento em que as escolas começarem a ter a perceção de que o ensino pode ser feito lá fora, há mais oportunidade para as crianças se mexerem, para brincarem de forma ativa, para fazerem jogos, brincadeiras, e portanto há um equilíbrio que se pode retomar. Mas é necessário que haja uma mudança da configuração desse espaço. É preciso naturalizá-lo e, acima de tudo, humanizar esses espaço.

## **Estamos mais próximos dessa mudança?**

Os professores são uns verdadeiros heróis. Os agrupamentos de escolas e toda a organização do sistema educativo tem dado mostras de que são capazes em situações difíceis e em situações limite de ultrapassarem esses problemas. Eu estou muito confiante de que os nossos professores vão encontrar soluções para que as crianças sejam felizes



dentro da escola, que consigam reinventar esse modelo de funcionamento pedagógico, principalmente nas primeiras idades, fornecendo às crianças essas experiências frutuosas de contacto com o espaço natural e com a comunidade, sem grandes riscos, até porque esse será o melhor meio de combater o risco, de criar imunidade.

Crianças que não estejam felizes, crianças que não estejam ativas são crianças mais vulneráveis à doença. E, por isso, acho que os professores vão ser capazes de a pouco e pouco mudaram esse cenário organizativo da escola. Obviamente que isso vai implicar muitas reuniões com os pais, mesmo que online, para desconstruir muitos medos e aquelas poderosas formas de policiamento dos corpos na escola. Muitas vezes são dinâmicas verdadeiramente opressoras da liberdade de ser e de estar.

A escola tem de ser mais democrática, no sentido de dar voz às crianças, de as ouvir. É isso que eu estou confiante que os professores vão ser capazes de fazer, verdadeiras comunidade de aprendizagem.

Esta pandemia vem contribuir para o melhoramento do funcionamento escolar e para transmitir à própria família uma nova forma de consciência de que não se vive apenas para o trabalho e que é preciso ter qualidade de vida. Estou convencido de que esta visão de caminhar, desfrutar a natureza, é uma linguagem que os pais vão começando a aprender, cada vez mais, que é necessária. Acredito que vamos ser capazes de fazer isso. E esta é a melhor forma de enfrentar o vírus.

### **Há uns anos disse que estávamos a criar totós. E agora?**

Agora vivemos nessa transição perigosa: ou tornamos as crianças ainda mais totós ou de facto temos consciência de que temos de ter um comportamento não tão superprotetor e não tão cheio de medo. Porque quando falo em crianças totós, estou a falar, acima de tudo, nas proibições, nos medos que os adultos têm quando as crianças mexem o corpo.

É claro que o “não” é fundamental no desenvolvimento das crianças, as coisas têm que ter regras, têm de ter segurança, mas é preciso dar-lhes autonomia, dar-lhes mobilidade, permitir que elas façam aventuras, que possam perseguir, ser perseguidas e lutar, que possam subir às árvores, que possam andar no meio da lama, no meio da chuva e os pais têm que desconstruir esses medos, porque se eles tivessem consciência das suas infâncias iriam verificar que o comportamento que estão a ter para com os filhos não é o mais adequado.

Esta pandemia é uma forma excelente de se poder consciencializar exatamente essa situação de que há uns anos eu falei - crianças saudáveis são aquelas que têm os joelhos esfolados e que estávamos a criar crianças com uma grande imaturidade e demasiadamente totós. É possível desconfinar essa ideia e tornar as crianças portuguesas mais inteligentes, mais robustas, com mais confiança em si próprias, com mais capacidade de iniciativa, com possibilidade de resolução de problemas.





Crianças felizes na infância são crianças mais tarde com sucesso e com mais empreendedorismo. Estou convencido de que esta pandemia vai alertar as nossas mentes para a forma demasiado conduzida, policiada, restritiva com que estamos a educar as nossas crianças, quer em casa, quer na escola. Temos é de ser resilientes, no sentido de não termos medo do vírus, pelo contrário, a melhor forma de o combater é de facto o corpo ser uma referência na sua existência, porque não temos só um cérebro, temos um corpo que necessita de se mexer.

É preciso que as crianças percebam que, quando estamos com uma consciência dos limites da morte, seja por perigos físicos ou por perigos de pandemias, essa é a melhor oportunidade para ultrapassar as limitações. E, por isso, este é um excelente momento para reinventarmos a nossa forma de viver.