



Data: 01.05.2024

Título: "Estamos a criar crianças totós, de uma imaturidade incrível"

Pub: ESPECIAL ANIVERSÁRIO  
**OBSERVADOR**

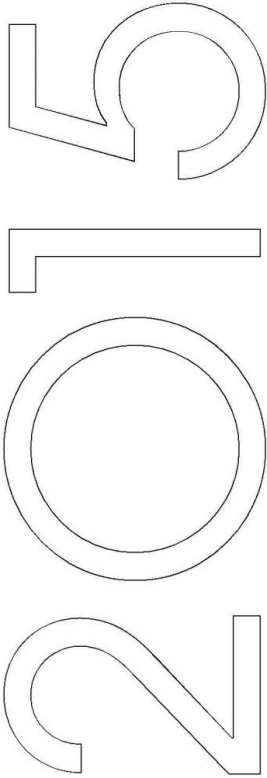


Tipo: Revista Especializada Anuário

Secção: Nacional

Pág: 36;37;38;39;40;42;43

ANO DE PUBLICAÇÃO



ESCOLHA DE

**Rudolf  
Gruner**

DIRETOR-GERAL



*Esta entrevista, publicada no nosso segundo ano de vida, é sobre crianças/ educação e mostra a nossa diversidade e abrangência, para além da política ou da economia. Foi lida por 468 mil pessoas e mantém-se atual. Tem o formato "Especial", um exclusivo do Observador, apenas disponível para assinantes.*

*Quanto mais recreio, mais atenção nas aulas. Quanto menos liberdade para brincar, maior risco de acidentes. Carlos Neto, professor da Faculdade de Motricidade Humana, explica porque tem de ser travado o "terrorismo do não".*

ENTREVISTA

Rita Ferreira

ILUSTRAÇÃO

Marta Monteiro

Área: 5287cm² / 97%

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7932264



Data: 01.05.2024

Título: "Estamos a criar crianças totós, de uma imaturidade incrível"

Pub: ESPECIAL ANIVERSÁRIO  
**OBSERVADOR**



Tipo: Revista Especializada Anuário

Secção: Nacional

Pág: 36;37;38;39;40;42;43

# Carlos Neto

## “Estamos a criar crianças totós, de uma imaturidade incrível”



Área: 5287cm² / 97%

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7932264

**C**ARLOS Neto é professor e investigador da Faculdade de Motricidade Humana, em Lisboa. Trabalha com crianças há mais de 40 anos e há uma coisa que o preocupa: o sedentarismo, a falta de autonomia dada pelos pais às crianças e a ausência de tempo para elas brincarem livremente, correndo riscos e tendo aventuras. É um problema que tem de ser combatido, diz. Porque a ausência de risco na infância e o facto de se dar “tudo pronto” aos filhos, cada vez mais superprotegidos pelos pais, acaba por os pôr em perigo. Soluções? Uma delas passa por “deixar de usar a linguagem terrorista de dizer não a tudo: não subas, olha que cais, não vás por aí...”.

**Há 15 anos, já se falava no sedentarismo das crianças portuguesas. Lembro-me de que dizia que uma criança saudável é aquela que traz os joelhos esfolados. Como estamos hoje?** Há 15 anos, nós falávamos que as crianças tinham agendas, hoje digo que têm superagendas! Há 15 anos, eu dizia que as crianças saudáveis eram as que tinham os joelhos esfolados. Hoje, acho que os joelhos já não estão esfolados, mas a cabeça destas crianças já começa a estar esfolada, por não terem tempo nem condições para brincar livremente. Brincar não é só jogar com brinquedos, brincar é o corpo estar em confronto com a natureza, em confronto com o risco e com o imprevisível, com a aventura. As crianças brincam porque procuram aquilo que é difícil, a superação, a imprevisibilidade, aquilo que é o gozo, o prazer. E, portanto, as crianças que eu apelido de crianças “totós”, são hoje definidas como crianças superprotegidas, crianças que não têm tempo suficiente para brincar e crianças que não têm tempo nem espaço para exprimir o que são os seus desejos. E o primeiro desejo de uma criança é o dispêndio de energia, é brincar livre e com os outros, mesmo que muitas vezes em confronto. Porque o confronto é uma forma preciosa de aprendizagem na vida humana. E nós estamos a retirá-los de tudo isso. Estamos a dar tudo pronto e não estamos a confrontá-los com nada. E isso terá muitas consequências.

**Estamos a falar de que idades?** Estamos a falar de crianças entre os 3 e os 12 anos. Significa que aumentou, de facto, esta taxa de sedentarismo, eu diria mesmo de analfabetismo motor, estamos a falar de iliteracia motora. Trabalho há 53 anos com crianças e sei avaliar o que se passou. As crianças têm menos capacidade de coordenação, menos capacidade de perceção espacial, têm de facto menor prazer de utilizar o corpo em esforço, têm uma dificuldade de jogo em grupo. Ao mesmo tempo, institucionalizou-se muito a escola. Nós hoje temos as crianças sentadas durante muito tempo, não há uma política efetiva adequada de recreios escolares. Os recreios

são organizados muitas vezes em função de um modelo de funcionamento pedagógico, que tem a ver mais com as aprendizagens pedagógicas obrigatórias ou consideradas úteis, e muito menos com as atividades do corpo em movimento. E, por isso, há alguns trabalhos de investigação que temos vindo a fazer, onde tentamos mostrar a correlação entre o tempo que as crianças têm de recreio, a qualidade de atividade que fazem no recreio e a capacidade de aprendizagem na sala de aula.

**A que conclusões já chegaram?** Uma delas é que as crianças que são mais ativas no recreio – e que socializam mais – têm na sala de aula maior capacidade de atenção e de concentração. Isto tem que ver com uma tendência, que está a acontecer em quase todo o mundo, de restringir o tempo de recreio para ter mais tempo na sala de aula. O que nós concluímos é que o tempo de recreio é absolutamente fundamental para a saúde mental e para a saúde física da criança. O recreio escolar é o último reduto que a criança tem durante a semana para brincar livremente. E, de facto, verificamos esta relação muito clara entre ser ativo no recreio e estar concentrado dentro da sala de aula. Isto vem ao encontro de algumas investigações que têm sido feitas nos Estados Unidos, que relacionam o ser ativo com o desenvolvimento do cérebro e com o desenvolvimento neurológico. De facto, demonstrase claramente que as crianças mais ativas têm mais capacidade de aprendizagem e mais capacidade de concentração. E têm, a médio e a longo prazo, mais capacidade de terem sucesso, mais autoestima e maior capacidade de autorregulação.

**Brincar não é perder tempo, no seu entender.** Não. E por uma razão: todos os estudos têm vindo a demonstrar que na infância, até aos 10/12 anos de idade, é absolutamente essencial brincar para desenvolver a capacidade adaptativa, quer do ponto de vista biológico quer do ponto de vista social. E hoje não é isso que estamos a fazer. Estamos a dar tudo pronto, tudo feito, e não estamos a confrontar as crianças com problemas que elas têm de resolver. Sejam eles confrontos com a natureza – que deixaram de existir – sejam eles confrontos com os outros. Por exemplo, a luta, a corrida e perseguição são comportamentos ancestrais que as crianças têm de viver na infância e que são essenciais para o crescimento. Como correr atrás de alguém, ou ser perseguido. Brincar é civilizar o corpo.

**Os adultos, tanto pais como educadores, têm culpa nesta matéria?** Não pode haver uma linguagem terrorista, que é própria dos adultos, que impede as crianças de viverem certo tipo de situações de risco. Quer isto dizer que a linguagem e as proibições que vêm da



Data: 01.05.2024

Título: "Estamos a criar crianças totós, de uma imaturidade incrível!"

Pub:

ESPECIAL ANIVERSÁRIO  
**OBSERVADOR**



Tipo: Revista Especializada Anuário

Secção: Nacional

Pág: 36;37;38;39;40;42;43

“

*Podemos ter muito amor aos  
nossos filhos, muita amizade  
pelos nossos filhos, mas o melhor  
amor que podemos ter por eles  
é dar-lhes autonomia.*



Área: 5287cm² / 97%

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7932264

boca dos adultos, o “não” sistemático e persecutório, que impede que as crianças tenham certo tipo de experiências que incluem níveis de risco maiores, só estão a conduzir a um analfabetismo motor e social.

**Que tipo de “nãos”?** O “não subas”, o “olha que cais”, “não vás para ali”, “tem cuidado”, “não trepes à árvore”. Impedem as crianças de terem estas experiências, que são próprias da idade. Instalaram-se medos nas cabeças dos adultos. Medos de as crianças serem autónomas. Nós nascemos para sermos autónomos e para termos, ao longo do processo de desenvolvimento, maior autonomia e maior independência.

**As crianças andam pouco na rua? Têm pouca autonomia?** Dou um exemplo: os percursos escola-casa. Hoje, a maioria das crianças faz estes trajetos de carro, quando há 30 anos os faziam a pé. Hoje, as crianças têm uma vivência do território de forma visual e não de forma corporal. Quer dizer que as aventuras e as brincadeiras, em contacto com a natureza, desapareceram. As novas tecnologias passaram a ter um lugar privilegiado no quotidiano da criança. Eu não tenho nada contra as novas tecnologias, mas tem de haver bom senso e um critério de saber gerir bem o tempo e o espaço destas novas tecnologias, em relação àquilo que são as necessidades biológicas do corpo. Fizemos um estudo aqui na Faculdade de Motricidade Humana sobre a independência e a mobilidade da criança. Em 16 países, Portugal aparece em décimo lugar. Temos um índice de mobilidade muito abaixo dos países do norte da Europa. Quer isto dizer que o nível de autonomia e de independência de mobilidade está a ser um problema muito sério nas culturas de infância do nosso país. Um país que tem um território muito apropriado para que as crianças possam viver o espaço exterior. Temos um bom clima, um nível de segurança que é dos melhores da Europa, temos uma natureza e uma cultura interessantíssimas e estamos a desperdiçar essa possibilidade. As crianças já não contactam com a natureza, já não saem à rua.

**Falando agora dos mais pequeninos, das crianças a partir dos três anos. O que tem observado em relação à motricidade destas crianças?** Temos hoje crianças de três anos que ao fim de dez minutos de brincadeira livre dizem que estão cansadas, temos crianças de cinco e seis anos que não sabem saltar ao pé-coxinho. Temos crianças com sete anos que não sabem saltar à corda. Temos crianças de oito anos que não sabem atar os sapatos. As coisas mais elementares, quer do ponto de vista motor, quer do ponto de vista de motricidade grosseira, quer da motricidade fina, tiveram um atraso significativo. Claro que há exceções, claro que há crianças notáveis na sua apreensão e na sua coordenação motora global, mas se observarmos

estatisticamente crianças do nosso tempo e crianças de há 30 anos, há uma diferença muito substancial.

**Mas o que se pode fazer concretamente?** Se as crianças não brincam, é porque os pais também não têm tempo para elas. Temos de fazer um grande plano de salvação nacional no que respeita à formação parental. Os pais têm de ter mais informações e mais formação sobre a importância de a criança ser fisicamente ativa. E livre.

**Mas os pais podem pensar: o meu filho anda no ténis, no futebol e na natação, pratica muito desporto...** Isso não resolve nada. Nem uma boa alimentação, nem exercício físico apenas, resolvem o problema da iliteracia motora ou do excesso de gordura. A questão é multifactorial. Tem de se olhar para a alimentação, com certeza, temos de olhar para a atividade motora e física e lúdica, mas temos de encontrar soluções no espaço construído que facilitem a possibilidade de as crianças virem para o exterior e terem contacto com a natureza e terem tempo para brincar. E por isso tem de haver flexibilidade de horários de trabalho, tem de haver políticas de maior acordo entre o tempo de trabalho da família e da escola, de modo a que haja mais qualidade de vida. Na Austrália, há pais que começam a trabalhar às oito da manhã e saem às quatro da tarde, em jornada contínua. E depois vai tudo para os parques brincar e jogar, com uma cultura recreativa fantástica. Mas não é só a Austrália. Nos países nórdicos, que têm um clima muito mais austero, as crianças andam na rua, faça chuva, faça sol, faça neve. Em Portugal, cai um pingo e a criança é posta numa estrutura interior.

**Chegámos aos parques infantis. O que existe em Portugal é adequado às crianças?** Noventa por cento dos nossos parques infantis são equipados com sintéticos. As empresas que vendem esses materiais para Portugal são oriundas de países onde esse material não é vendido. Só vendem em Portugal. Porque os nossos parques infantis são escolhidos por catálogo, não são feitos com os atores, que são as crianças. Há um dispêndio financeiro enormíssimo do erário público, que não serve para nada. Eu, se tivesse de ter uma estratégia para os espaços de jogo para crianças em Portugal, começava por desequipar tudo. E montava tudo de novo.

**Como é que deviam ser esses parques infantis?** Deviam ter uma lógica participativa da comunidade e dar mais soluções “selvagens” do que dinâmicas pré-formatadas. O tartan é mais perigoso do que as aparas de madeira, ou a brita ou a relva. A qualidade do envolvimento tem sempre a ver com as possibilidades de ação das crianças. E quanto melhor essa qualidade,



Data: 01.05.2024

Titulo: "Estamos a criar crianças totós, de uma imaturidade incrível"

Pub: ESPECIAL ANIVERSÁRIO  
**OBSERVADOR**



Tipo: Revista Especializada Anuário

Secção: Nacional

Pág: 36;37;38;39;40;42;43

“

*Temos hoje crianças de três anos que, ao fim de dez minutos de brincadeira livre, dizem que estão cansadas, temos crianças de cinco e seis anos que não sabem saltar ao pé-coxinho. Temos crianças com sete anos que não sabem saltar à corda e crianças de oito anos que não sabem atar os sapatos.*



Área: 5287cm² / 97%

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7932264

em termos de risco e de valor lúdico, melhor será a capacidade de resposta das crianças a uma estimulação que as faz crescer, que as torna mais autónomas.

### **As crianças que vivem nos meios menos urbanos ainda são privilegiadas no que diz respeito à independência e à autonomia?**

Ainda estávamos convencidos de que haveria alguma diferença, quando analisávamos a questão entre estrato socioeconómico ou relações entre cidade, vila e aldeia. Mas não. Já tudo mudou. Formatou-se o estilo de vida, independentemente de ser cidade ou aldeia. O ecrã alterou muito significativamente a vida das crianças e dos pais. Passou-se da trotineta ao *tablet* de uma forma rapidíssima e não há equilíbrio. E o que está em causa neste momento é que nem a atividade desportiva que as crianças fazem em clubes, nem a educação física escolar, nem o desporto escolar – que são muito importantes – são suficientes para acabar com o sedentarismo que existe. As crianças têm de voltar a ter a possibilidade de terem amigos e de serem mais ativas. E para isso tem de haver políticas muito corajosas para a infância. Os adultos andam de bicicleta, os idosos passeiam na rua, os jovens adolescentes vão tendo soluções – as crianças têm de brincar, porque é a única alternativa que elas têm. Têm de brincar em casa e os pais têm de brincar com elas, têm de brincar ao pé de casa e os pais têm de dar autonomia, e têm de brincar na cidade. Tem de haver equipamentos e espaços adequados que permitam mais margem de risco. Há uma relação muito direta entre risco e segurança. Quanto mais risco, mais segurança, e quanto mais risco, menos acidentes. Enquanto isto não for visto nesta perspetiva, vamos ter mais acidentes, porque há menos risco e por isso há menos segurança.

**Pode exemplificar?** O exemplo é simples. As crianças têm de subir mais às árvores e os pais não têm de ter medo por isso. Porque hoje as crianças sobem, mas já não descem. O medo que se instalou na cabeça dos pais transmite-se muito facilmente para as crianças. Um pai inseguro faz do seu próprio filho uma criança insegura, vulnerável, que tem medo de arriscar. Há 30, 40 anos, era perfeitamente natural vermos duas crianças a brincar à luta. Hoje, parece que é um crime brincar à luta, parece que é um crime brincar aos polícias e ladrões, parece que é um crime fazer uma descoberta, ou saltar um muro, ou fazer equilíbrio em cima de um muro. Instalou-se um medo quase sobrenatural, de haver perigos de morte, de rapto, de violação. Há um exagero na maneira como se instalaram essas dinâmicas psicológicas nos adultos. Temos de combater isso.

**Com que idade deveria uma criança ir para a escola a pé?** A partir da segunda fase do primeiro ciclo, do terceiro ano, as crianças já têm condições psicológicas,

físicas e sociais para poderem ir a pé para a escola. Há crianças que vivem a 100 metros da escola e vão de carro. Há pais que vão levar a criança com 8 anos, muitas vezes, ao colo, ao professor na sala de aula. Não há praticamente autonomia. Como se pode admitir que haja crianças que durante um dia não fazem um esforço correspondente a uma hora de trabalho? Esse sedentarismo tem consequências nefastas a todos os níveis. Vou repetir: temos de aprender e ensinar as nossas crianças a serem capazes de lutar contra a adversidade e nós temos uma cultura ultraprotetora, superprotetora.

**Essa cultura vai colocá-los em risco.** Em risco. A cultura superprotetora põe as crianças em risco. O nível de maturidade cognitiva vai evoluindo, e à medida que vai evoluindo – e por isso a criança aos 7 anos tem capacidade de aprender a ler, a escrever e a contar, que são linguagens abstratas – ela tem de brincar muito. A ciência demonstra que, no ciclo da vida humana, o pico maior, onde há mais dispêndio de energia, é entre os 5 e os 8 anos. Temos de ter muito respeito por isso. Não podemos confundir tudo e achar que essas energias são anormais. São naturais e por isso temos de olhar para as energias das crianças como energias naturais e não patológicas. É inaceitável que 220 mil crianças estejam medicadas em Portugal. Isto não pode acontecer. Há dez anos, falava num crescimento atroz de crianças “totós” e acho que hoje em dia esse grau de imaturidade está a atingir níveis com proporções inacreditáveis. Porque as crianças estão mesmo vulneráveis e imaturas, porque nunca foram colocadas perante nenhum risco que as fizesse crescer.

### **Que conselho dá aos pais das crianças em Portugal?**

Os pais têm de abrir as suas cabeças, libertar os seus medos, darem mais oportunidades às crianças para elas terem uma vida mais saudável, mais ativa, com uma exploração do espaço natural e do espaço construído que faça mais sentido. Podemos ter muito amor aos nossos filhos, muita amizade pelos nossos filhos, mas o melhor amor que podemos ter por eles é dar-lhes autonomia. Aprendi isto com um grande mestre, João dos Santos, o maior pedopsiquiatra português. E ele ensinou-me, há muitos anos, que educar é um vaivém entre dar proximidade para dar segurança e dar distanciamento para dar autonomia. Quando tenho uma criança que tem condições para ter autonomia, devo dar-lhe autonomia. Quando ela tiver necessidade de ter proximidade, dou-lhe afeto. E o que está a acontecer é que nós, adultos, estamos a criar uma patologia obsessiva de querer proteger tanto os nossos filhos e ao mesmo tempo criar-lhes uma exigência de que sejam génios. Isto é um paradoxo e é uma contradição absoluta. Não consigo entender como é possível termos chegado a isto.