

ARTIGO 9

Recomendações.

AUTORES:

José Maia¹
 Sara Pereira^{1,2}
 Carla Santos^{1,2}
 Renata Lucena¹
 Eduardo Guimarães¹
 Matheus Maia¹
 Ricardo Santos¹
 Priscyla Praxedes¹
 Rui Garganta¹
 Olga Vasconcelos¹
 Fernando Garbeloto¹
 Go Tani³
 Cláudio Farias¹
 Peter Katzmarzyk⁴

¹ CIFI2D, Faculdade de Desporto,
 Universidade do Porto, Portugal.

² CIDEFES, Faculdade de Educação Física
 e Desporto, Universidade Lusófona, Portugal.

³ Escola de Educação Física e Esporte,
 Universidade de S. Paulo, Brasil.

⁴ Pennington Biomedical Research Center,
 University of Louisiana, USA.

<https://doi.org/10.5628/rpcd.22.S1.108>

Depois da “libertação” das crianças e dos jovens para retomarem as aulas presenciais, esta “nova vida” nem sempre foi fácil após tanto confinamento provocado pela COVID-19. Ninguém sabia ao certo em que estado estavam. Sobretudo as crianças do 1º ciclo do ensino básico, não obstante a enorme cansaça, dedicação e criatividade do(a)s seus/suas professor(a)s.

Voltemos mais uma vez aos principais resultados e conclusões das matérias consideradas relevantes neste primeiro relatório relativamente aos aspetos essenciais do crescimento físico, das frequências de casos com sobrepeso e obesidade, dos níveis de proficiência nas habilidades motoras fundamentais, do cumprimento das recomendações da OMS em termos de atividade física, da prática desportiva das crianças, dos seus níveis de aptidão física e dos seus contextos escolares.

Adicionemos a grande perspetiva do estudo – a do modelo bio-ecológico de Urie Bronfenbrenner colocando a criança no centro sem nunca perder de vista que o seu desenvolvimento sustentado se atualiza em interação constante com diferentes contextos – o escolar, o familiar, o dos seus pares, dos locais onde brinca, e o dos ambientes de prática desportiva.

Ao contrário do que fizemos nos capítulos anteriores, não vamos colocar perguntas e respostas. Iremos percorrer, isso sim, as conclusões mais importantes e, com base nelas, nas conversas que tivemos com os responsáveis pelos agrupamentos escolares, coordenadores de escolas e professores de Educação Física, apresentar um conjunto de sugestões que nos parecem relevantes.

1. Sobre o projeto REACT

– Começamos pelo princípio – o REACT. Não obstante ter sido inicialmente projetado para ocorrer somente no ano letivo de 2021-2022, o facto é que os desafios de natureza educacional, de investigação, de política autárquica em termos de gestão de recursos e implementação de programas no 1º ciclo do ensino básico, e a importância social dos resultados levaram a que fosse continuado. Assim, teremos mais duas recolhas – em 2022-2023 que já está em curso, e em 2023-2024.



– Este relatório é já o resultado da nossa primeira recomendação – que se dê notícia pública dos principais resultados. A segunda recomendação é que este documento esteja disponível ao público em geral, que possa aceder em qualquer momento e descarregar gratuitamente. Este passo está em vias de consecução, uma vez que o documento estará disponível no site da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

– A terceira recomendação é que se continue com todo o processo de divulgação dos resultados aos encarregados de educação, coordenadores de escola, professores titulares, professores de Educação Física e diretores dos agrupamentos escolares.

– A quarta recomendação é que em 2023 haja uma nova prestação pública de “contas” – a apresentação do relatório do que aconteceu às crianças de 2021-2022 para 2022-2023. Afinal o que mudou e em que magnitude?

2. Sobre a parceria com a Câmara Municipal de Matosinhos

– O projeto REACT não teria visto “o dia ensolarado” sem a parceria que estabeleceu com a Câmara Municipal de Matosinhos. O protocolo de cooperação com a Faculdade de Desporto é a face mais visível da importância de relações estratégicas entre a Universidade e a sociedade civil. Cumpre-se, aqui, o sentido de serviço público que é esperado dos investigadores.

– A quinta recomendação é que esta parceria se mantenha por mais anos, e que a partir dela, se possam vislumbrar novos desafios sempre em prol do crescimento e desenvolvimento saudável e sustentado das crianças. Um dos reptos que temos “em cima da mesa” é estender o alcance do REACT ao ensino pré-primário. Esta é a sexta recomendação que aguarda um tempo oportuno para ver a “luz do dia”.

3. Sobre as relações institucionais, e pessoais, com os responsáveis pelos agrupamentos de escolas do concelho

– O REACT foi muito pródigo no acolhimento que teve das Direções dos agrupamentos de escolas, dos coordenadores de escola e dos professores titulares das crianças. A nossa sétima recomendação, e vivo desejo, é que este acolhimento muito franco, aberto e de grande comprometimento continue a frutificar. Por mais anos.

– A oitava recomendação é para a equipa do REACT – que procure encontrar, e desenvolver, os modos ainda mais eficientes para fazer chegar toda a informação a estes parceiros vitais no desenvolvimento do projeto.

– Durante a pandemia, e nos períodos que a sucederam, a atenção esteve sempre focada nas crianças e nos jovens. Professores e assistentes operacionais foram aparentemente esquecidos. A nona recomendação é a seguinte: desenvolver um programa piloto que lhes seja dirigido centrado na sua saúde física, metabólica e psicológica. Isto implica um conjunto de aulas formais, num horário que se considere adequado, que vise um melhor relacionamento com o seu corpo, o desenvolvimento da sua aptidão física e atividade física, que se faça um

aconselhamento nutricional, que se monitorize o seu perfil lipídico, aspetos importantes da sua saúde óssea e do seu bem-estar psicológico.

4. Sobre os encarregados de educação

– A resposta dos encarregados de educação aos desafios do REACT foi extraordinária – muito positiva, dedicada e comprometida com a equipa do REACT.

– A décima recomendação é, também, um forte desejo – que assim continuem na vontade em levar por diante mais esta fase do REACT. Sempre disponíveis e muito cooperantes relativamente aos nossos “imensos” pedidos.

5. Sobre as crianças

– Uma em cada quatro crianças Matosinhenses beneficia do apoio do serviço da ação social escolar. Este facto revela aspetos da vulnerabilidade económico-financeira de muitas famílias. Não obstante esta condição não ter qualquer efeito no crescimento das crianças, a décima primeira recomendação vai no sentido da continuidade deste apoio que se faz cada vez mais premente face ao aumento da inflação, do custo de vida e das dificuldades acrescidas que as famílias enfrentarão neste e no próximo ano.

– Não obstante o seu crescimento físico se processar de um modo semelhante ao referido pela Organização Mundial de Saúde, o facto é que as crianças são mais pesadas. Ademais, uma em cada cinco crianças é obesa. Se juntarmos sobrepeso e obesidade então passamos para uma em cada três – um resultado muito preocupante. Daqui a décima segunda recomendação dirigida aos encarregados de educação (que tenham uma atitude mais esclarecida acerca dos cuidados nutricionais da família), aos professores titulares (que implementem novas estratégias de educação para a saúde em termos alimentares), aos professores de Educação Física (que sensibilizem as crianças para uma atitude mais esclarecida em termos de escolhas alimentares e o efeito na sua saúde física e mental) e ao setor da Educação da Câmara Municipal (que continue e reforce, se possível, todo o apoio em termos alimentares). Os mais variados programas de educação para uma alimentação saudável a “correrem” nas escolas deveriam ser coordenados em torno de uma visão mais integrada, mas que simultaneamente considerasse a especificidade de cada agrupamento/escola. Esta é a nossa décima terceira recomendação.

– O número de crianças Matosinhenses que cumpre, em média, com as recomendações da Organização Mundial de Saúde em termos da sua atividade física moderada-a-vigorosa – os “famosos” 60 minutos – é relativamente elevada (entre 65% a 88%), apesar de haver uma diminuição destes valores dos 6 para os 10 anos de idade. Contudo, se nos perguntarmos quantas crianças cumprem, sempre, durante os sete dias da semana, as recomendações dos 60 minutos diários, e não em termos médios, então o número é pequeno – somente 10%, ou seja, uma em cada dez. A nossa décima quarta recomendação é dirigida, em primeiro lugar, aos encarregados de educação para que envolvam o(a)s seus/suas filho(a)s nas mais variadas

atividades físicas de cariz lúdico e limitem, na medida do possível, os tempos em que estão “ligado(a)s” às tecnologias (telemóveis, tablets, computadores) que os prendem literalmente; em segundo lugar dirigimo-nos aos professores de Educação Física para que procurem envolver as crianças em tarefas/atividades cuja intensidade seja mais elevada, e continuada, por forma a aumentar a “densidade motora”/“qualidade motora” da aula, ou o tempo de aprendizagem e exercitação.

– Com base nas respostas dos encarregados de educação ficamos a saber que 53% das meninas e 62% dos meninos praticam desporto regularmente – aproximadamente uma em cada duas crianças. Não obstante este número ser relativamente inferior a dados nacionais pré-pandémicos (70%) não deixa de ser promissor na fase imediatamente após a “libertação” das crianças dos seus confinamentos. A décima quinta recomendação é a seguinte: que se encontrem as melhores estratégias ao nível das famílias, dos clubes, da Câmara Municipal e da Matosinhos Sport para que mais crianças possam praticar desporto, sobretudo num tempo de forte restrição financeira das famílias face ao aumento da inflação, da carestia de vida e ao aumento dos salários abaixo da inflação. Convém ter sempre bem presente o número relativamente elevado de famílias do concelho em situação de vulnerabilidade.

– Os desportos mais praticados são a natação, o futebol, as artes marciais e a dança. É bem provável que estas preferências, entre outros aspetos, se devam a motivações das crianças, interesses dos pais, oportunidades para a prática em termos de acessibilidades, locais de treino e programas de divulgação e fidelização. A décima sexta recomendação é que esta prática continue e que se reforce todas as outras. O ideal é sempre a possibilidade de uma grande oferta de desportos que sejam atrativos para as crianças e em que estas sintam sucesso na sua prática, qualquer que seja a sua natureza. Esta recomendação implica, necessariamente, uma ligação estreita entre o tecido desportivo, a Câmara Municipal e a Matosinhos Sport.

– O sucesso na prática e no domínio das habilidades desportivas, o empenho nas mais variadas atividades lúdicas, a socialização e a participação em atividades físicas de nível moderado-a-intenso depende, sempre, do estado de desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais das crianças. Não obstante a frequência de casos de sucesso nas habilidades motoras fundamentais dos meninos aumentar com a idade, o que é um resultado excelente, nas meninas a taxa de sucesso é baixo. Daqui a décima sétima recomendação: em primeiro lugar é importante lembrar que temos somente um retrato do nível de proficiência das habilidades realizadas com objetos. Seria de todo vantajoso investigar as habilidades de locomoção. Em segundo lugar relembramos que professores de Educação Física e os treinadores das crianças devem incentivar as crianças, especialmente as meninas, a desenvolverem o maior número de habilidades motoras fundamentais durante o 1º ciclo. O sucesso na realização das habilidades motoras fundamentais depende de orientação adequada, oportunidades de prática e incentivo. Daqui que seja fulcral que os professores e os treinadores avaliem as crianças e interpretem os resultados para começar o ano letivo com práticas orientadas para as reais necessidades dos

seus alunos. Decorre daqui uma outra forma de tornarem as aulas mais atrativas, dinâmicas e desafiadoras motivando a participação de crianças com maior e menor repertório motor, ou seja, aulas adequadas a todo(a)s.

– Tal como esperado, as crianças são mais aptas fisicamente ao longo da idade, mas os meninos são mais aptos que as meninas. Este é um facto presente em toda a literatura nacional e internacional. Contudo, nada impede que esta diferença seja reduzida e daqui a nossa décima oitava recomendação no sentido de se organizar as aulas em função do que se designa por educação para a aptidão física. Isto significa que as aulas e os treinos devem conter, também, os “ingredientes” necessários ao desenvolvimento das capacidades motoras de um modo mais sistemático. Os desafios da exercitação física devem, na medida do possível, reger-se pelos princípios da carga de treino-aprendizagem para garantir alguma eficácia.

– A décima nona recomendação pretende minorar o facto de as crianças Matosinhenses obesas serem menos aptas fisicamente que as normoponderais. Professores e treinadores devem ter sempre presente que as crianças são mais diferentes que iguais, e que as que têm sobrepeso ou são obesas reclamam uma abordagem distinta nos modos como são “desafiadas” nas mais variadas tarefas por forma a que experimentem sucesso e se motivem para outras mais exigentes. É evidente que uma parte desta recomendação é também dirigida aos pais no sentido de educar o(a)s seu(u)a(s) filho(a)s para uma alimentação saudável.

– Na escola as crianças costumam utilizar o seu tempo livre para brincar, explorar e divertir-se utilizando os espaços disponíveis do recinto escolar. Estes períodos, de grande importância, estão carregados de potencial em termos de desenvolvimento das suas habilidades, aptidões e relações com os seus pares. A vigésima recomendação vai no sentido do aumento do tempo de recreio – eventualmente mais 5-10 minutos. Este tempo terá um efeito acrescido no desenvolvimento motor das crianças se houver a preocupação de disponibilizar os mais diversos materiais desportivos. Desta forma serão criadas e/ou aumentadas as oportunidades para o desenvolvimento de diferentes competências promovidas pelo jogo e pelas mais variadas atividades lúdicas em contextos de alguma organização dirigida pelos professores, mas sobretudo pelo carácter não formal e livre do tempo de recreio. Esta é a vigésima primeira recomendação.

6. Sobre a Educação Física no 1ºCiclo

– A escola, particularmente através das aulas de Educação Física, é um “espaço” privilegiado não apenas para o desenvolvimento de qualidades e competências físico-motoras e cognitivas, de relações interpessoais, e da construção da personalidade, mas também para o estabelecimento de hábitos de vida ativa e saudável. A vigésima segunda recomendação incide na necessidade em aumentar o número de horas semanais de lecionação de Educação Física no 1º ciclo para três horas semanais. Esta medida pode ser conseguida pela junção do tempo das Atividades de Enriquecimento Curricular com os tempos da Expressão e Educação Físico-Motora. Decorre daqui a possibilidade da elaboração de um plano de formação para os professores titulares no

sentido do desenvolvimento da sua autonomia e direção esclarecida da prática da Expressão e Educação Físico-Motora. Esta é a nossa **vigésima terceira recomendação**.

– Tendo consciência que as infraestruturas disponíveis para a lecionação da disciplina de Educação Física são fundamentais para o progresso do desenvolvimento das crianças e qualidade das aulas, a **vigésima quarta recomendação** incide na necessidade de melhor adequar áreas e equipamentos às idades das crianças. No nosso entender estes espaços devem ser construídos e equipados de forma a serem polivalentes, permitindo a realização das mais variadas atividades dos programas curriculares de Educação Física e a Expressão e Educação Físico-Motora. Relativamente aos espaços cobertos, interiores ou exteriores, devem apresentar uma altura mínima de 3-4 metros para que seja possível o lançamento de bolas ou outro tipo de material. As paredes dos espaços interiores devem ser resistentes de forma a poderem ser sujeitas a impactos, lisas sem quaisquer arestas ou atritos para reduzir os riscos de acidente.

– É por demais evidente a importância do trabalho letivo dos professores de Educação Física que lecionam nas AEC nas escolas do 1º ciclo do ensino básico. Foram uma ajuda preciosíssima em diferentes fases da recolha da informação – verdadeiros cúmplices do ótimo andamento do REACT. A **vigésima quinta recomendação** vai no sentido da continuidade do seu empenho, do seu compromisso e da sua parceria estratégica no serviço que prestam à escola e às crianças que são a “alma major” do REACT.

– A **vigésima sexta recomendação** é que estes professores possam aceder ao conhecimento dos modelos mais recentes do processo de ensino-aprendizagem da Educação Física numa parceria estreita com o Gabinete de Pedagogia do Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Acresce a necessidade de implementar programas piloto centrados na ligação entre o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, os processos cognitivos e as mais variadas aprendizagens em termos de matéria curricular. Esta é a nossa **vigésima sétima recomendação**. A **vigésima oitava recomendação** é para a organização de “festivais” de caráter lúdico-desportivo a fechar cada ano letivo em cada escola, ou agrupamentos de escolas. Sempre em função das orientações dos grandes objetivos do plano de desenvolvimento estratégico da Educação Física neste ciclo de ensino.

