



COMISSÃO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



Conferência

Sala do Senado  
Assembleia da República

30  
maio  
2023  
14h30

O Presidente da Comissão de Educação e Ciência, Alexandre Quintanilha, tem a honra de convidar V. Exa. para a conferência sobre

## UMA POLÍTICA PARA A INFÂNCIA



# UMA POLÍTICA PARA A INFÂNCIA

CARLOS NETO  
LISBOA, 30 DE MAIO DE 2023

Departamento de Desporto e Saúde  
Laboratório de Comportamento Motor  
Faculdade de Motricidade Humana  
Universidade de Lisboa  
PORTUGAL

Sport and Health Department  
Motor Behavior Laboratory  
Faculty of Human Kinetics  
University of Lisbon  
PORTUGAL



CRIAR UM PACTO DE TRANSIÇÃO ENTRE A ESCOLA, A FAMÍLIA E A COMUNIDADE  
CRIANDO UMA CULTURA EDUCATIVA INOVADORA, COLABORATIVA E AMBIENTAL

BRINCAR  
E SER ATIVO

**ESCOLA**

REPENSAR E REDESENHAR  
NOVOS MODELOS DE  
APRENDIZAGEM E ENSINO

**FAMÍLIA**

PAIS DISPONÍVEIS  
INTERATIVOS  
E ATIVOS

**COMUNIDADE**

PESSOAS E AMBIENTES SAUDÁVEIS  
POLÍTICAS PÚBLICAS

# ALTERAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS MOTORAS E LÚDICAS EM CRIANÇAS E JOVENS

SEDENTARISMO &  
NATIVIDADE FÍSICA

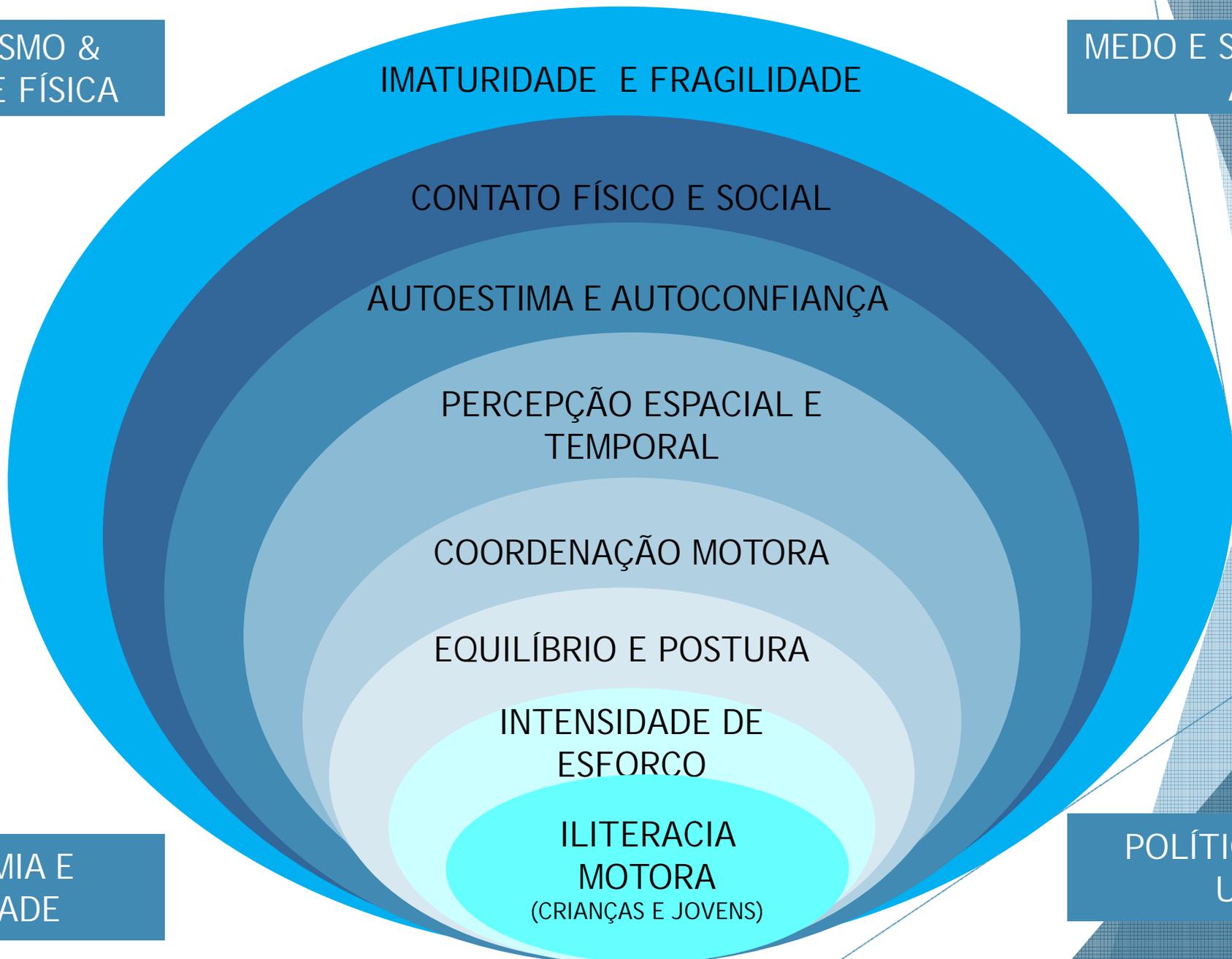
MEDO E SUPERPROTEÇÃO  
ADULTA

EXPOSIÇÃO AO  
RISCO

"DÉFICIT"  
DA NATUREZA

AUTONOMIA E  
MOBILIDADE

POLÍTICAS PÚBLICAS  
URBANAS



## CONTEXTO FAMILIAR

JOGO E ATIVIDADE FÍSICA  
(FORMAL E INFORMAL)

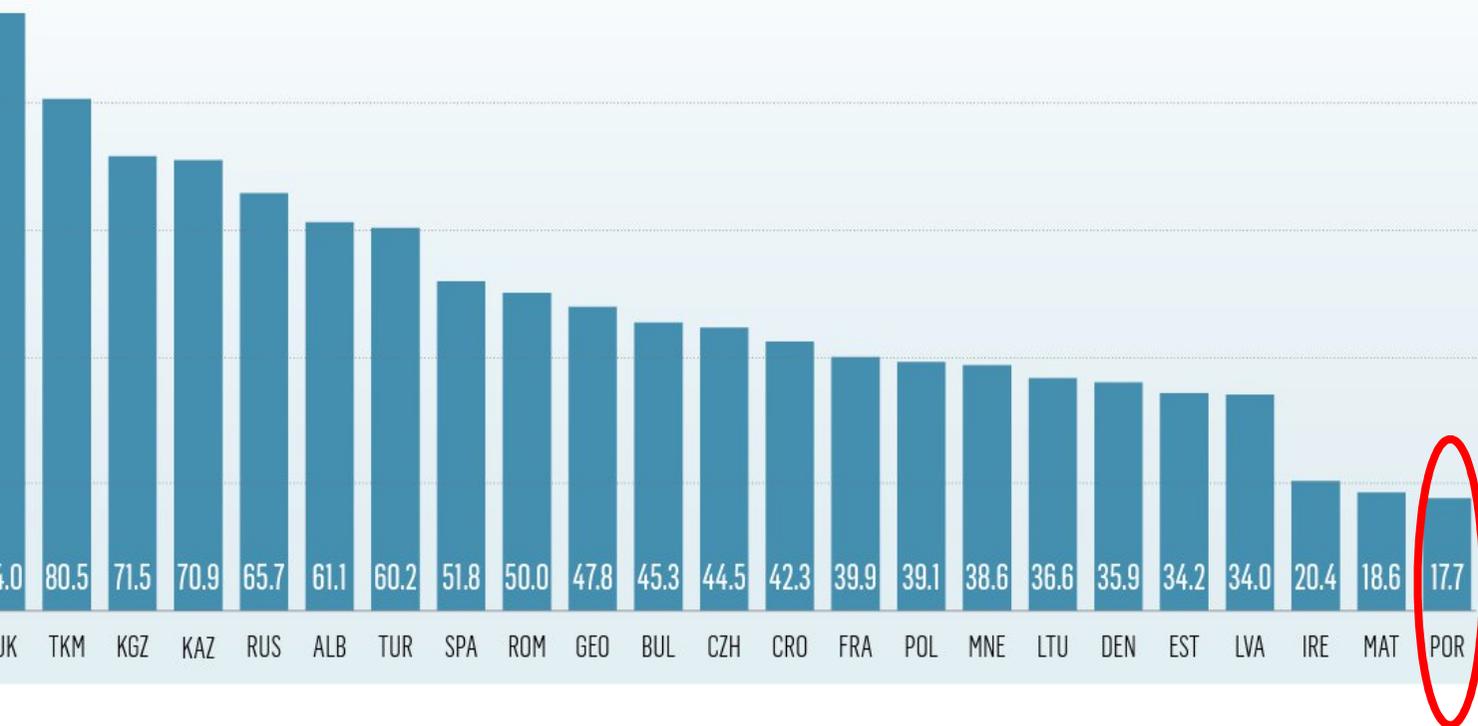
QUALIDADE ALIMENTAR

QUALIDADE DO SONO

UTILIZAÇÃO DE NOVAS  
TECNOLOGIAS

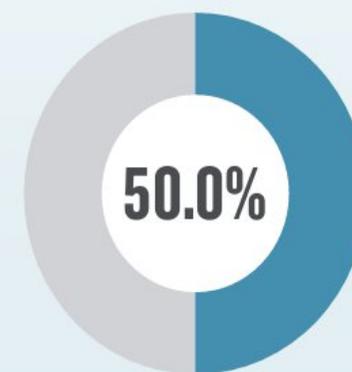
## CONTEXTO ESCOLAR

# AUTONOMIA DE MOBILIDADE



**Percentage of children who exclusively used active transport (walking or cycling) to get to and from school**

Pooled estimate (%): 50.0 [95%CI: 48.0-50.0]

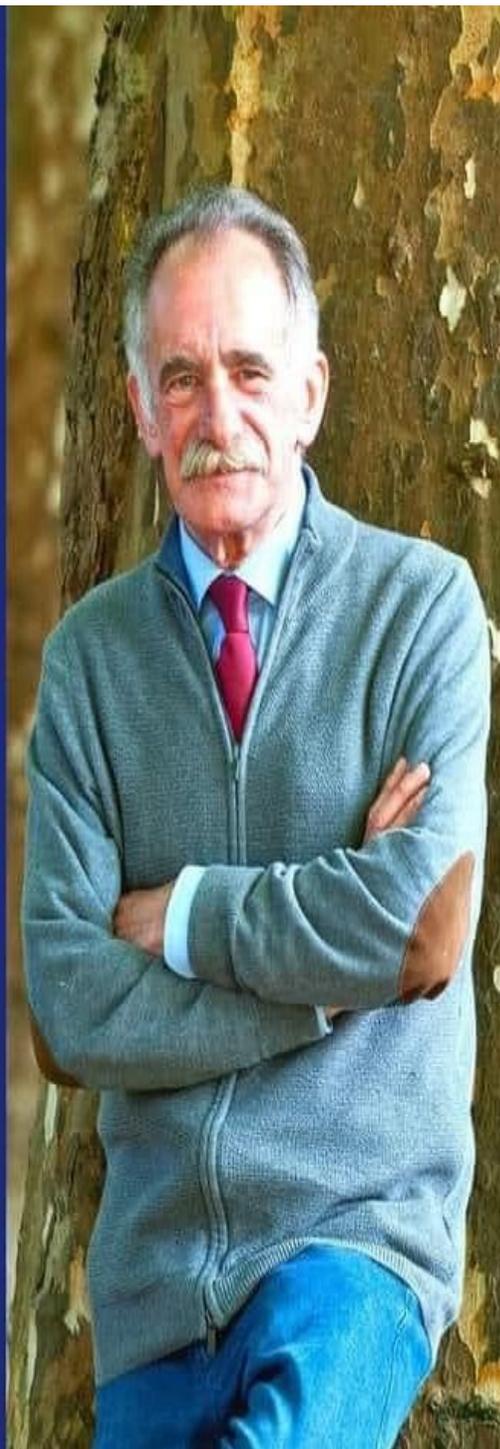


COSI Factsheet: physical activity, screen time and sleep of children aged 6-9 in Europe (2020)

amos a viver  
período de  
alfabetismo  
tor.

OS NETO  
SSOR CATEDRÁTICO E  
TIGADOR

CDP ENTREVISTA...



## 6. EDUCAÇÃO

PERSPETIVAS

30 de novembro a 13 de dezembro de 2022 • JLU

# “Escola a tempo inteiro”: uma reflexão

**ip** INQUIETAÇÕES  
PEDAGÓGICAS

Que qualidade de tempo garantimos às crianças (3-10 anos) depois do chamado “tempo curricular”? O despacho nº 9265-B/2013 veio regular esses tempos. No entanto o estudo de avaliação externa do

Impacto do Programa das Atividades de Enriquecimento Curricular (2016) encomendado pelo Ministério da Educação alerta para “uma escolarização das atividades de enriquecimento curricular que se traduz

em ofertas de carácter segmentado, disciplinar e formal”. Conclui-se que “a manter-se esta realidade, poderemos estar a contribuir para uma preocupante distensão do período curricular para cerca de 30 horas

semanais. Se a esta componente do período da Componente Família, poderemos estar perante escolares superiores a 35 horas para crianças de 6 a 10 anos

## Hiper-escolarização e sedentarismo infantil

CARLOS NETO

«Corpos ativos geram cérebros ativos através de sentimentos e emoções. A imaturidade física, motora, mental, social e emocional à nascença, oferece uma grande oportunidade ao ser humano de atingir um aperfeiçoamento notável em relação a outras espécies animais. O ganho de maturidade progressiva, implica um conhecimento integrado, incerto e complexo de todas as suas estruturas durante as primeiras fases do desenvolvimento humano. Implica também que possamos ultrapassar uma visão cartesiana deste desenvolvimento (corpo separado do cérebro) e a adoção de uma visão holística de como esse processo de crescimento acontece em relação às características do envolvimento físico e social. A educação de corpo inteiro é uma necessidade urgente no nosso tempo em casa, na escola e na comunidade. Toda a Educação é Educação Física. Toda a Educação implica o uso de todo o corpo em movimento no processo de ensino e aprendizagem. As crianças e jovens necessitam de brincar e serem ativos e terão oportunidade de desenvolverem a sua capacidade de sobrevivência, adaptação, criatividade, regulação emocional e relação social, principalmente nos primeiros anos de vida (0 aos 10 anos) em que ocorrem os períodos críticos de desenvolvimento motor, mental, emocional e social.

Uma das características mais peculiares de crianças saudáveis é a necessidade de apresentarem um nível de atividade física muito elevado. O movimento humano é o grande arquiteto do cérebro dos sentimentos e das emoções. Crianças que apresentam um perfil de jogo de atividade física regular, sistemático e intencional, são normalmente portadoras de uma boa competência motora, emocional e social. Aprender a mexer e escutar o corpo dá saúde física e mental. Brincar e ser ativo é uma das grandes prioridades para as crianças do nosso tempo. O combate ao sedentarismo e à iliteracia motora é uma tarefa gigantesca a



implementar no contexto familiar, escolar e comunitário. Crianças muito quietas ou agitadas são o resultado de uma sociedade que tem vindo a aprisionar a infância a lógicas de controlo das suas energias para níveis compatíveis com o tempo e as regras definidas por conveniência adulta. Esta manipulação subtil, exercida por vezes sem consciência, está a colocar em causa a saúde pública.

Muitas crianças não têm tempo de ter tempo livre para serem crianças e viverem a infância de forma plena. Em muitos casos são crianças sem infância porque estão prisioneiras do tempo dos adultos e não desfrutam tempo livre em casa, na escola, na rua e na natureza. Neste caso, o que se passa é um aumento preocupante de sedentarismo e iliteracia motora e lúdica, com todas as consequências para a saúde física, mental, emocional e social. Somos camponeses Europeus em Inatividade Física, segundo os dados recentes publicados pelo Eurobarómetro (2022). Estes dados significam que os portugueses não têm (73%) uma atividade regular e sistemática de atividade física no seu quotidiano. As crianças e jovens são esponjas dos estilos de vida sedentários dos pais.

DEPOIS DE UM PERÍODO CHEIO DE constrangimentos para todos, o regresso à escola de crianças e jovens

Toda a Educação implica o uso de todo o corpo em movimento no processo de ensino e aprendizagem. As crianças e jovens necessitam de brincar e serem ativos

deve merecer toda a nossa atenção. Foram muitas as penalizações durante os diversos momentos de confinamento (aumento de sedentarismo, aumento de peso e obesidade, diminuição de competências motoras, sociais, falta de contato com a natureza, aumento de solidão, maior dependência e fadiga digital, etc.). Interessa agora restaurar o corpo das crianças (mais brincadeira e jogo livre, energias vitais, socialização e contato com os espaços exteriores habitacionais, escolares e comunitários), para em seguida se pensar na recuperação das aprendizagens escolares consideradas socialmente úteis. Brincar livre na infância é poder criar memórias de experiências e aprendizagens que nunca mais desaparecerão da vida das crianças. Vivemos um tempo estranho, incerto e imprevisível e necessitamos

de reinventar uma nova escola num mundo em grande mudança (transição digital, crise climática e necessidade de políticas de sustentabilidade do planeta e da vida humana).

Devemos ter mais atenção sobre o conceito de tempo estruturado e tempo livre no espaço escolar e os seus modelos de organização. Formalizámo-los e confundimos muitas vezes, uma “Escola a Tempo Inteiro” de uma “Educação a Tempo Inteiro”. O contexto escolar necessita de repensar o presente e futuro da sua organização e funcionamento. Nas primeiras idades a aprendizagem não se impõe, sendo dispensáveis currículos demasiadamente formatados (currículos inteiros e extensos). É fundamental garantir oportunidades de brincar livre, criando contextos de qualidade que permitam experiências desafiantes, inibitórias, diversificadas e interativas, e de preferência em espaços naturais e com materiais ou objetos soltos (loose parts). Interessa que os espaços de jogo exteriores das escolas e espaços públicos sejam recheados de “afordanças” (aquilo que o envolvimento suscita ao animal para fazer...) motoras, emocionais, cognitivas e sociais.

Este direito a um espaço de ação de qualidade não é compatível com um “design” formatado e obsessivamente adulto (físico e sintético). Os espaços para brincar devem possibilitar

aprendizagens diversificadas de referências motoras e sociais. Em educação infantil, as referências de recreio deveriam desdobrar-se no âmbito educativo e se por espaços interiores onde as crianças podem experimentar e descobrir. Os espaços devem fazer parte do currículo. Na escola não existe um corpo todo. A sala de aula (espaço onde as crianças deveriam ter para viverem as aprendizagens nos espaços exteriores) precisa ser pensada para serem espaços de exploração, descoberta e criatividade de cientistas e artistas.

SERÁ FUNDAMENTAL A ESCOLA num tempo de mudança, e enunciar reflexões urgentes no novo paradigma:

1 - (DESCENTRALIZAR) políticas educativas, pondo o desenvolvimento de projetos de acordo com as necessidades locais. Trata-se de uma recente delegação de competências municipais para a educação articulada com os Ag. Direção de Escolas;

2 - (DES)PLASTICIZAR as relações com a família. Trata-se de melhorar outros agentes de socializar as oportunidades de espaço de interação educativa com características inclusivas e participativas;

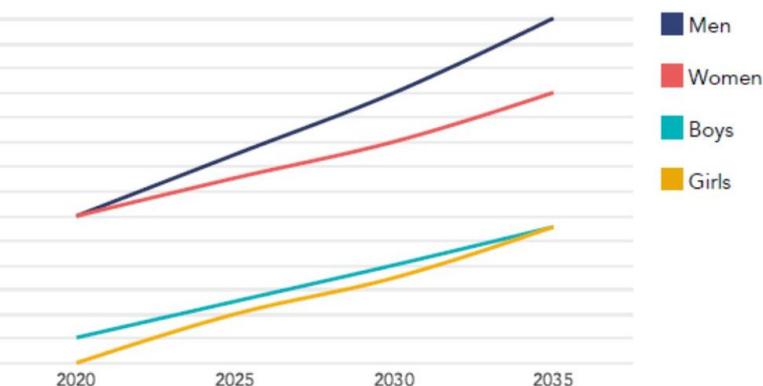
3 - (DES)APRISIONAR o meio, da burocracia à inovação. Trata-se de criar contextos de curiosidade no processo de aprendizagem, permitindo a crianças e jovens em (sala de aula e exterior comunidade), libertar e estar sentada muitas vezes demasiado estruturado (modelo pedagógico ou democrático e criativo);

4 - (DES)ESCOLARizar dentro das quatro paredes de considerar que a vida acontece só na sala de crianças sentadas, qui-

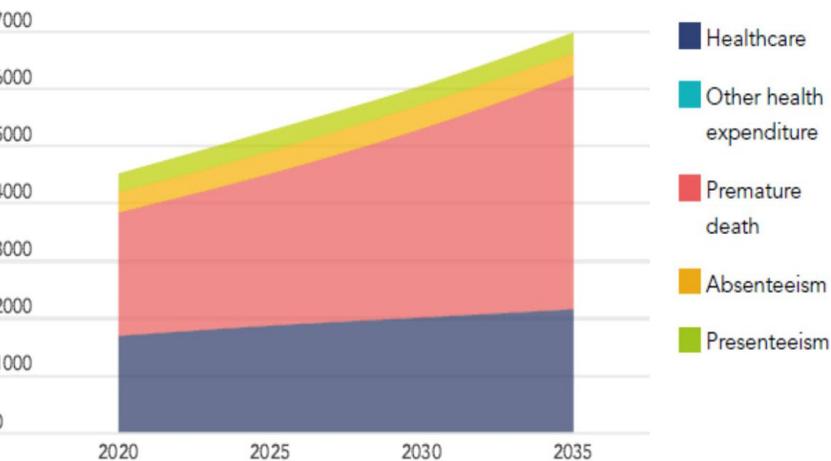


# Portugal

PROJECTED TRENDS IN THE PREVALENCE OF OBESITY (BMI  $\geq 30\text{kg/m}^2$ )



PROJECTED ECONOMIC IMPACT OF OVERWEIGHT (BMI  $\geq 25\text{kg/m}^2$ )



ADULTS WITH OBESITY 2035

**39%**

VERY HIGH

ANNUAL INCREASE IN ADULT OBESITY 2020-2035

**2.8%**

HIGH

ANNUAL INCREASE IN CHILD OBESITY 2020-2035

**3.5%**

VERY HIGH

OVERWEIGHT IMPACT ON NATIONAL GDP 2035

**2.2%**

VERY HIGH

## OBESIDADE EM PORTUGAL

O recentemente publicado World Obesity confirma as piores expectativas relativas ao crescimento da obesidade previsto para os próximos 15 anos. Em Portugal estima-se que em 2035, 39% da população adulta no país seja obesa, o que significa um crescimento anual de 2.8%.

Relativamente à obesidade infantil, prevê-se um crescimento de 3.5% ao ano, elevando a percentagem de crianças obesas para 24% em 2035. Notícias muito alarmantes para esta condição com uma muito estreita relação com doenças cardiovasculares, metabólicas e cancro.

# GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARY BEHAVIOUR AND SLEEP | FOR CHILDREN UNDER 5 YEARS OF AGE



## INTEGRATED RECOMMENDATIONS

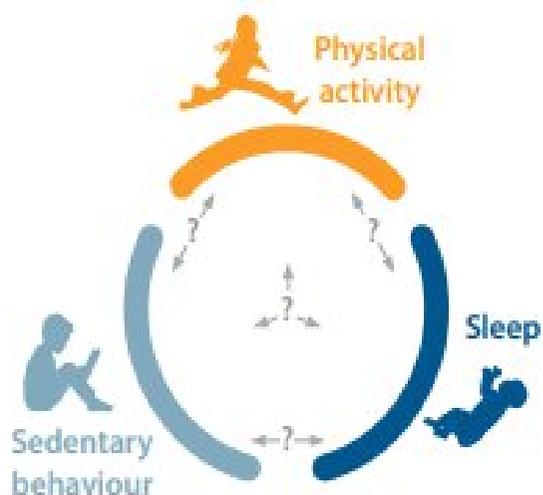
- For the greatest health benefits, infants, and young children should meet all the recommendations for physical activity, sedentary behaviour and sleep in a 24-hour period.
- Replacing restrained or sedentary screen time with more moderate- to vigorous-intensity physical activity, while preserving sufficient sleep, can provide additional health benefits.

*Strong recommendation, very low quality evidence*

### Question

In children under 5 years of age, what are the relationships between each of the following combinations of movement behaviours and health indicators?

- Sleep & sedentary behaviour
- Sleep & physical activity
- Sedentary behaviour & physical activity
- Sleep & sedentary behaviour & physical activity



### Summary of evidence

The 2017 systematic review of the relationship between combinations of movement behaviours and health indicators in the early years (0–4 years) (29) assessed 277 full text articles and identified 10 studies, from five countries with 7,436 unique participants, that met the inclusion criteria. No additional studies were incorporated up to March 2017 for the update to the Australian guidelines process and an additional 10 studies (32, 55, 56) (568 participants) for the update in December 2017. In total, these included cluster (n=5), non-randomized interventions (n=1), longitudinal (n=3) and cross-sectional (n=4) studies. The GRADE table for combined movement behaviours is available in Web Annex Evidence Profiles, section 1.4 (3).

The most ideal combinations of sedentary behaviour and physical activity, thought to be beneficial for health (less sedentary time, more physical activity) were favourably associated with motor development and fitness in school children, both favourably and not associated with adiposity and not associated with growth. The most ideal combinations of sleep and sedentary behaviour (more sleep and less sedentary time) were favourably associated with adiposity in young children.

## Aventura Social & Saúde

**hbsc**

HEALTH BEHAVIOUR IN  
SCHOOL-AGED  
CHILDREN

Dados Nacionais 2022

# A SAÚDE DOS ADOLESCENTES PORTUGUESES EM CONTEXTO DE PANDEMIA



MOBILIDADE TRANSPORTE ESCOLAR



TRANSPORTE

AUTOMÓVEL LONGE DA ESCOLA

# CORPOS A MEXER JÁ

“As crianças não podem ficar sentadas, quietas e caladas horas a fio, em casa, na escola e no carro. Corpos ativos dão cérebros ativos através de emoções e sentimentos”, alerta Carlos Neto. Não faltam ideias com pedalada, como os comboios de bicicleta

TEXTO NUNO CÉSAR

O MANIFESTO dos consumidores para a mobilidade volta à estrada. O transporte escolar domina a 12.ª medida do plano da DECO PROTESTE, onde se fala de “meios coletivos de mobilidade escolar, de preferência, suaves ou por adaptação dos serviços disponíveis”. Lançado em outubro de 2021, o Manifesto foca cinco áreas e destaca 18 medidas para acelerar em nome do ambiente, sem deixar ninguém de fora. Nesta transição, há dois pontos críticos: a autonomia da criança e a segurança nos meios de deslocação. Desafiámos Alexandre Marvão, especialista em mobilidade, Carlos Neto, professor académico jubilado e uma referência mundial, e João Bernardino, consultor de mobilidade, a projetarem esta mudança.

**Caos à porta das escolas**  
Não existe uma escola em cada bairro, e, nos ciclos básicos, deveria

**48%**

**DAS CRIANÇAS**

chegam à escola no automóvel dos pais, segundo o relatório Mãos ao Ar, da Câmara Municipal de Lisboa (2021)

**28**

**PERCURSOS**

de comboios de bicicletas disponíveis para 21 escolas de Lisboa e Aveiro

existir. Segundo esta é uma preocupação das comunidades para o desenvolvimento de crianças saudáveis no futuro. Com de proximidade grande parte o de mobilidade deslocações a Com mega-ag \*desfavoreceu desmembraram e geraram-se e

Não são ne se perceber qu de automóveis com os períodos acabam por sa para respeitar não sendo pos deslocações po ao trabalho. E complexidade geríveis pelo t

SER CRIANÇA DESLIGADA DO MUNDO REAL  
BOMBARDEAMENTO SENSORIAL E PERCEPTIVO DO CÉREBRO

ALTA DE AMPLITUDE  
NEUROLÓGICA POR  
NÃO EXISTIR  
PORTUNIDADES DE  
PERIMENTAR OUTRAS  
EXPERIÊNCIAS

A CONSCIÊNCIA QUE  
TEMOS, COMO OS  
ÉCRANS ESTÃO A  
TOMAR CONTA DA  
VIDA DAS CRIANÇAS  
JOVENS EM TODOS OS  
CONTEXTOS DE VIDA

É URGENTE DAR CORPO AO CORPO EM MOVIMENTO



A necessidade das  
crianças viverem em  
**contato com o espaço**  
**construído, e espaço**  
**natural (natureza),**  
**contemplarem, brincar**  
**e serem ativas, por**  
**oposição ao excesso**  
**tempo que passam fre**  
**aos ecrãs em narrativas**  
**lúdicas poderosas m**  
**viciantes e criadoras**  
**dependência**

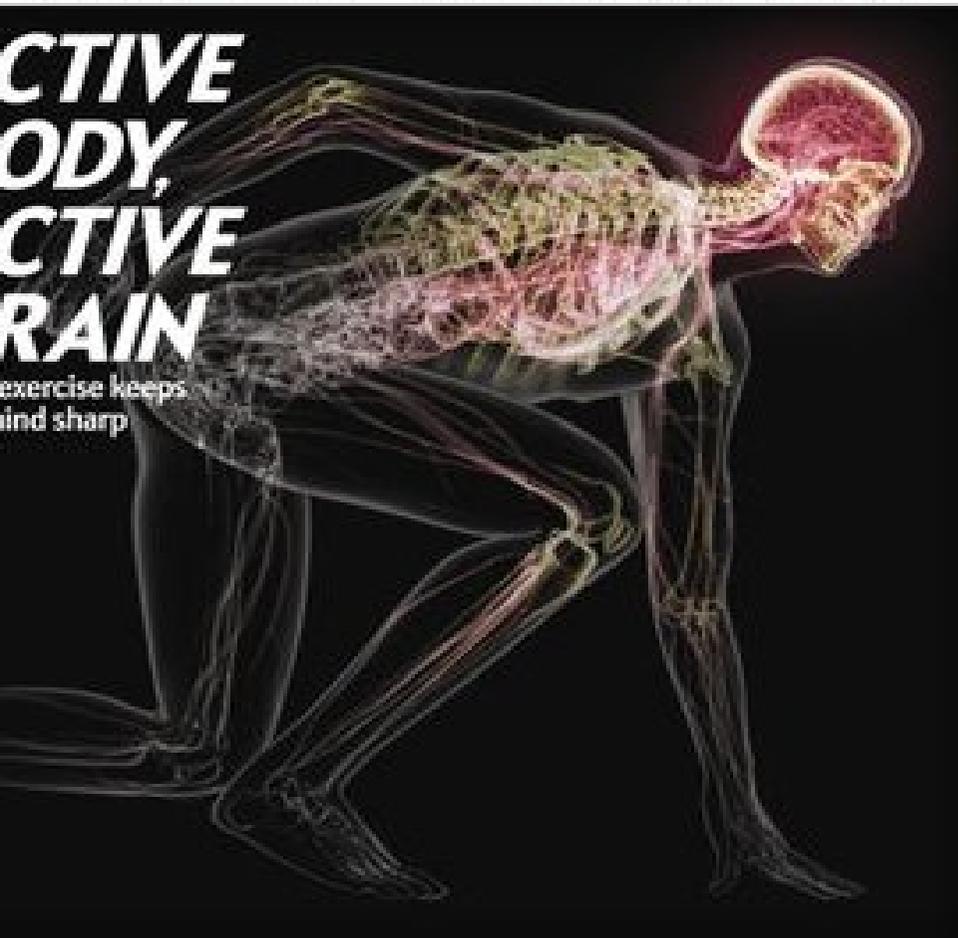
(Ópio Mental).

# CORPO EM MOVIMENTO, CÉREBRO E SENTIMENTO DE SI

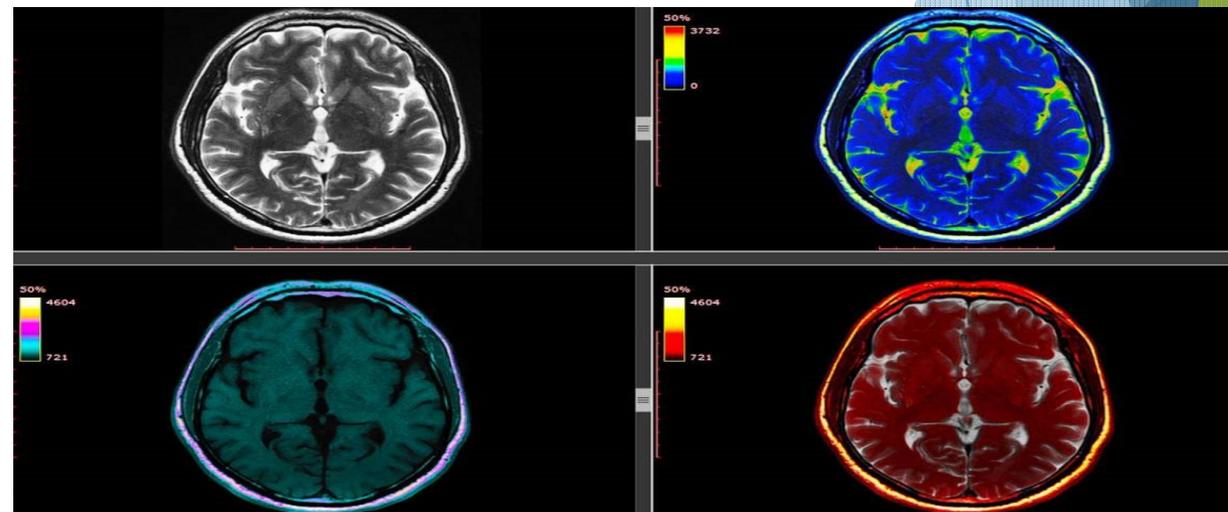
SCIENTIFIC AMERICAN  
175 YEARS  
WORKING OPIOIDS • AVIAN INTELLIGENCE • ALONE IN THE UNIVERSE?

ACTIVE BODY, ACTIVE BRAIN

exercise keeps mind sharp



Córtex cerebral pode ser responsável por inteligência e consciência única



# ESCOLAS CONFORTÁVEIS E DESAFIANTES COM ESPAÇOS NATURALIZADOS E HUMANIZADOS



## UMA ESCOLA CULTURAL E MULTIDIMENSIONAL



# REIMAGINING A new social CONTRACT FOR OUR FUTURES TOGETHER education

## Reimaginar os nossos futuros juntos: um novo contrato social para a educação

- ❖ O papel da Educação na formação do mundo e do nosso futuro até 2050;
- ❖ Promover a aprendizagem ecológica, intercultural, interdisciplinar, cidadania ativa e participação democrática;
- ❖ As tecnologias apoiam as escolas: não as substituem;
- ❖ Ligar locais naturais, físicos e virtuais de aprendizagem;
- ❖ Desconstruir a escola das quatro paredes (sala de aula). Aprende-se em muitos espaços, muitos modelos e em partilha de conhecimentos;
- ❖ A avaliação não pode escravizar a aprendizagem dos alunos. Trabalhar JUNTOS

A photograph of a bamboo forest with a yellow text box overlaid. The text box contains the following text:

(DES) CENTRALIZAR AS POLÍTICAS EDUCATIVAS

FORMAR CRIANÇAS E JOVENS EXPLORADORES, PESQUISADORES,  
CIENTISTAS, DESPORTISTAS E ARTISTAS

(DES) PLASTIFICAR A ESCOLA, A FAMÍLIA E A  
COMUNIDADE

(DES) APRISIONAR A ESCOLA DO MEDO, DA  
BUROCRACIA E FALTA DE INOVAÇÃO

(DES) ESCOLARIZAR A ESCOLA DENTRO DAS  
QUATRO PAREDES

(DES) SEDENTARIZAR A ESCOLA, TORNANDO-  
A ATIVA, HUMANISTA, NATURAL E PARTICIPATIVA

ESPAÇO INTERIOR  
(SALA DE AULA)

REFLEXÃO, PARTICIPAÇÃO,  
COOPERAÇÃO, TEMAS,  
PROJETOS, PORTEFÓLIOS

ENSINO

ESPAÇO EXTERIOR  
(RECREIO)

NATURALIZAÇÃO E  
HUMANIZAÇÃO

SERVAÇÃO / EXPLORAÇÃO / PESQUISA / INTERVENÇÃO / COLETA DE DADOS = CONHECIMENT

APRENDIZAGEM

ESPAÇO URBANO  
(COMUNITÁRIO)

PATRIMÓNIO: FÍSICO,  
CULTURAL, ARTÍSTICO, ETC.

ESPAÇO NATURAL  
(NATUREZA)

FLORESTAS, JARDINS  
PÚBLICOS, ZONAS VERDES,  
ETC.

Obrigado pela vossa atenção



MUDANÇA DE  
PARADIGMA?

[cneto@fmh.ulisboa.pt](mailto:cneto@fmh.ulisboa.pt)

