Uma escola que brinca, pula e dança

PEDRO TEIXEIRA

16/10/2016 PUBLICO

Podem as escolas ser locais mais amigos da prática de atividade física? Podem e devem.

A promoção da saúde começa cedo na vida: o exemplo dos pais e a partilha de práticas saudáveis em família; um ambiente físico agradável e seguro, por exemplo para passear e brincar ao ar livre; a presença de bons alimentos; o acesso a boa informação. E obviamente uma escola promotora de saúde - o que inclui a promoção do movimento lúdico, do desporto e do exercício físico, da expressão corporal e da literacia física como como esteios do crescimento e desenvolvimento integral do ser humano. Podem as escolas ser locais mais amigos da prática de atividade física? Podem e devem. Veja porquê e como.

O que pode a atividade física e desportiva oferecer às crianças e adolescentes?

• Proteção contra a obesidade e a diabetes
• Redução da ansiedade e de sintomas depressivos
• Promoção de emoções positivas
• Melhoria da função cognitiva, da memória e do rendimento académico
• Melhoria da gestão da frustração e da persistência nas tarefas
• Estimulação da autonomia e da perceção de competência
• Melhoria da qualidade do sono
• Melhoria do autoconceito e da autoestima física
• Promoção de uma boa relação com o corpo e melhor imagem corporal
• Melhoria da aptidão física (força, agilidade, resistência, etc.)
• Melhoria da densidade mineral óssea e da massa muscular
• Melhoria das competências sociais e do trabalho de equipa
• Promoção de um vínculo mais forte à comunidade escolar

O que pode a escola fazer para ser facilitadora da atividade física?

• Transmitir aos jovens (via professores de Educação Física e restantes professores) a importância de uma vida fisicamente ativa, a par de outros comportamentos de saúde
• Estabelecer a promoção da atividade física como meta prioritária dos departamentos de Saúde Escolar
• Estimular o uso livre das instalações e materiais desportivos da escola
• Promover tempos adequados de “brincadeira ativa” nos recreios. No primeiro e segundo ciclos do Ensino Básico, os espaços de recreio devem estimular o jogo e a brincadeira livre, com materiais adequados, marcações de jogos tradicionais e desportivos.
• Promover uma oferta estimulante e variada de atividades desportivas no âmbito do Desporto Escolar (campeonatos inter-turmas e interescolas, atividades gímnicas e expressivas)
• Enquadrar as atividades do Desporto Escolar em horários que potenciem a participação do maior número possível de alunos
• Promover a ligação com a comunidade e autarquias, abrindo as instalações das escolas fora do horário escolar
• Oferecer atividades recreativas, desportivas ou de lazer na escola, para os pais, famílias e comunidade, fora do horário escolar
• Incentivar o transporte ativo (a pé ou de bicicleta) para a escola sempre que possível, com a participação dos pais se necessário

A aptidão física está associada ao rendimento académico?

Num estudo realizado em Portugal com 1286 alunos do 3.º ciclo do Ensino Básico, avaliou-se a aptidão cardiorrespiratória (capacidade para se captar, transportar e utilizar o oxigénio permitindo realizar as atividades do dia-a-dia com menor esforço) e o rendimento académico dos alunos ao longo de três anos. No final do estudo, os alunos com maior aptidão cardiorrespiratória eram os que tinham notas mais elevadas em quatro disciplinas centrais (artigo *Longitudinal Relationship between Cardiorespiratory Fitness and Academic Achievement.2016 Sardinha LB, Marques A, Minderico C, Palmeira AL, Martins S, Santos DA, Ekelund U. Med Sci Sports Exerc 48:839-44*.)

Recomendações

As crianças e jovens a partir dos 5 anos devem acumular pelo menos 60 minutos/dia de atividade física de intensidade no mínimo moderada. Pode ser conseguido através de jogos e brincadeiras ativas livres e não estruturadas (sobretudo até aos 7-8 anos) ou da prática de um ou vários desportos, andar de bicicleta, nadar, ou dançar; dentro e fora da disciplina de Educação Física. É também importante a inclusão de atividades de intensidade mais vigorosa, e das que estimulam a força muscular, pelo menos 3 vezes por semana. O tempo total de écran de natureza recreativa (incluindo ver televisão) deve ser limitado a menos de 2h por dia a partir dos 5 anos. Até lá, deve ser evitado (0-2 anos) ou limitado a menos de 1 hora (2-4 anos).

Professor da Faculdade de Motricidade Humana

A rubrica Atividade Física é da responsabilidade do Programa Nacional de Promoção da Atividade Física da Direcção-Geral de Saúde